

# RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN

Musiikillinen synnytys- ja perhevalmennus-  
kurssi ideasta toteutukseen

Anni Pesonen

Opinnäytetyö  
maaliskuu 2011

Musiikin koulutusohjelma  
Kulttuuri/Musiikki



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Tekijä(t) PESONEN, Anni	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 03032011
	Sivumäärä 50	Julkaisun kieli suomi
	Luottamuksellisuus ( ) saakka	Verkojulkaisulupa myönnetty ( x )
Työn nimi RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN – Musiikillinen synnytys- ja perhevalmennuskurssi ideasta toteutukseen		
Koulutusohjelma Kulttuuriala/Musiikin koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) PANTSU, Leena		
Toimeksiantaja(t) Jyväskylän ammattikorkeakoulu, muskaristudio		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö käsittelee varhaisiän musiikkikasvatuksen työtapojen liittämistä lasta odottavien pariskuntien perhe- ja synnytysvalmennukseen. Opintojensa loppuvaiheessa olevien kätilön ja varhaisiän musiikinopettajanideoima musiikillinen synnytys- ja perhevalmennuskurssi ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen synnytys- ja perhevalmennuskurssi” toteutui Jyväskylän ammattikorkeakoulun muskaristudion kurssina viisi kertaa syksyllä 2009 ja kaksi kertaa alkuvuodesta 2010 kurssilaisten vauvojen synnyttyä.</p> <p>Ensimmäistä kertaa toteutetun kurssin aiheita olivat muun muassa musiikki odotuksessa ja vauvan perheen arjessa, mielikuvavauva ja varhainen vuorovaikutus. Omaksi osa-alueeksi muodostui rentoutuminen ja synnytyslaulu. Kurssilla käsiteltiin myös esimerkiksi kivunlievitystä synnytyksessä ja isän/tukihenkilön merkitystä synnytyksessä. Vauvojen synnyttyä kurssin aiheina olivat muun muassa vanhemmuus, lapsen temperamentti sekä synnytyskokemukset. Kurssin tärkeimpinä tavoitteina oli tukea syntyvän vauvan ja hänen vanhempiansa välistä vuorovaikutusta, antaa kurssilaisille positiivisia musiikillisia ideoita ja kokemuksia sekä luoda uusia vertaistukikontakteja. Pyrkimyksenä oli helpottaa kurssilaisten raskausaikaa, synnytystä ja synnytyksen jälkeistä aikaa muun muassa tiedon, rentoutumis-, hengitys- ja synnytyslauluharjoitusten avulla.</p> <p>Kurssilaiset olivat kokeneet kurssin pitkäjänteiseksi ja vuorovaikutteiseksi. Sisältöön olisi kaivattu enemmän liikumista ja venyttelyä sekä useampia synnytyksen jälkeisiä kokoontumisia. Raskausaikana hyödylliseksi osoittautuivat synnytys- ja perhevalmennusosiot sekä rentoutumisharjoitukset. Kurssilaiset kertoivat käyttäneensä synnytyslaulua synnytyksissään ja muutama jatkoi kurssin myötä alkanutta musiikkiharrastusta vauvamuskarissa.</p> <p>Opinnäytetyö raportoi ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssin vaiheita ideasta toteutukseen ja kokemuksiin varhaisiän musiikinopettajan näkökulmasta.</p>		
Avainsanat (asiasanat) musiikkikasvatus, perhevalmennus, rentoutus, varhainen vuorovaikutus, synnytysvalmennus		
Muut tiedot Opinnäytetyökurssin kätilönä toimi Tuisku Koskela. Liitteet alkavat sivulta 43.		



Author(s) PESONEN, Anni	Type of publication Bachelor's / Master's Thesis	Date 03032011
	Pages 50	Language Finnish
	Confidential ( ) Until	Permission for web publication ( X )
Title More Relaxing Child-care Time and Childbirth – Musical Prenatal Classes and Childbirth Coaching Course: from idea to realization		
Degree Programme Culture/ Degree Programme in Music		
Tutor(s) PANTSU, Leena		
Assigned by Jyväskylä University Of Applied Sciences (JAMK), Muskaristudio		
<p>Abstract</p> <p>This thesis deals with early-childhood music education methods connected with prenatal classes and childbirth-coaching for child-rearing couples. A midwife student and a student of the early-childhood music programme collaborated in the project. The ideas gathered led afterwards to pre-natal instruction and a childbirth coaching course by the name of "More Relaxing Child-care Time and Childbirth". The course was launched at the Early Music Education Studio of the Jyväskylä University of Applied Sciences and its implementation comprised five sessions during the autumn of 2009 and two sessions after birth-giving and the beginning of 2010.</p> <p>The roles of music during pregnancy and in the baby's daily life were among the subjects of this course along with themes such as the imaginary baby and early interaction. The author's work focused on relaxation and mother's singing. In addition to these, the course included subjects such as how to relieve labour pain and the importance of the father/support person in childbirth. After birth-giving, parenthood, the baby's character and the childbirth experiences became the focus of the study. The main goals of the course were the support of the interaction between the baby-to-be-born and the parents, the provision of positive musical ideas and experiments for the course participants and the establishment of new peer group contacts. Relieve of pregnancy discomforts and birth-giving pain and advice for post-natal period were aimed at with the help of knowledge, relaxation exercises and mother's singing.</p> <p>The course participants found it to be long spanning and interactive. They would have wanted more movement and stretching exercises as well as more post-natal sessions. The course sections that proved most useful during pregnancy were prenatal and childbirth coaching and relaxation exercises. The participants reported the use of mother's singing during labour and several of them continued their musical hobby in the music playschool with their baby after the course.</p> <p>The perspective on the subject in this thesis is that of an early childhood music teacher.</p>		
Keywords music education, prenatal classes, relaxation, early interaction, childbirth coaching		
Miscellaneous The midwife of The Course was Tuisku Koskela. Affix starts at the page of 43.		

# SISÄLTÖ

<b>1</b>	<b>RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN! .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>RASKAUSAJAN MUSIIKKIVALMENNUKSEN PERHE- JA SYNNYTYSVALMENNUKSESSA .....</b>	<b>5</b>
<b>2.1</b>	<b>Perhe- ja synnytysvalmennuksen työtavat ja tavoitteet .....</b>	<b>5</b>
<b>2.2</b>	<b>Musiikki synnytys- ja perhevalmennuksessa.....</b>	<b>7</b>
2.2.1	Raskausajan musiikkivalmennuksen työtavat ja tavoitteet .....	9
2.2.2	Kurssin musiikilliset harjoitukset .....	10
<b>2.3</b>	<b>Rentoutuminen synnytys- ja perhevalmennuksessa .....</b>	<b>14</b>
2.3.1	Rentoutuminen raskausaikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen	14
2.3.2	Kurssin rentoutumisharjoitukset .....	15
<b>3</b>	<b>MUSIIKILLISEN SYNNYTYS- JA PERHEVALMENNUKSKURSSIN TOTEUTUS .....</b>	<b>19</b>
<b>3.1</b>	<b>Kokoontumiset ennen vauvojen syntymistä (tunnit 1-5) .....</b>	<b>20</b>
<b>3.2</b>	<b>Kokoontumiset vauvojen synnyttyä (tunnit 6-7).....</b>	<b>29</b>
<b>4</b>	<b>KOKEMUKSIA KURSSIN JÄLKEEN.....</b>	<b>31</b>
<b>4.1</b>	<b>Omia kokemuksia .....</b>	<b>31</b>
<b>4.2</b>	<b>Osallistujien kokemuksia ja palautetta .....</b>	<b>32</b>
<b>5</b>	<b>KOHTI UUSIA HAASTEITA.....</b>	<b>38</b>
	<b>LÄHTEET.....</b>	<b>40</b>
	<b>LIITTEET .....</b>	<b>43</b>
	<b>LIITE 1. Kurssin mainosjuliste.....</b>	<b>43</b>

<b>LIITE 2. Esimerkki rentoutumisharjoituksesta.....</b>	<b>44</b>
<b>LIITE 3. Nuotti lauluun ”Pienoistani kultaistani”, säv. &amp; san. A. Pesonen.....</b>	<b>46</b>
<b>LIITE 4. Vauvamuskarisuunnitelma 16.2.2010 klo 18.15–18.45 .....</b>	<b>47</b>
<b>LIITE 5. Palautelomakekysely kurssilaisille kurssin loputtua.....</b>	<b>48</b>

## TAULUKOT

TAULUKKO 1. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn kurssia koskevat väittämät. Vastaukset prosentteina. ....	33
TAULUKKO 2. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn rentoutusharjoituksia koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.....	34
TAULUKKO 3. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn synnytyslaulu- ja hengitysharjoituksia koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.....	35
TAULUKKO 4. Kurssilaisten palautekysely osoittaa kurssin rohkaisseensa kurssilaisia musisoimaan vauvansa kanssa. Vastaukset prosentteina. ....	36
TAULUKKO 5. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn perhe- ja synnytysvalmennusosuutta koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.....	36

## KUVIOT

KUVIO 1. Kurssin musiikilliset harjoitukset .....	13
KUVIO 2. Kurssin rentoutumisharjoitukset .....	19

# 1 RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN!

*Pienoistani kultaistani, kaunistani odottelen.  
Sivelen ja silittelen, kaunistani odottelen.*

*Anni Pesonen*

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen perhe- ja synnytysvalmennuskurssi” sai alkunsa alkuvuonna 2009. Olin tuolloin miettinyt erilaisia aihealueita opinnäytetyölleni ja päädyin tulokseen, että haluan tutustua johonkin itselleni uuteen aihealueeseen varhaisiän musiikinopetuksen kentällä. Opintojen edetessä kiinnostuin enenevässä määrin pienten lasten ja vauvojen varhaisiän musiikinopetuksesta, muskaritoiminnasta. Olin myös jo pitkään ollut kiinnostunut raskauden aikaisesta musiikkikasvatuksesta sekä musiikin mahdollisuuksista myötävaikuttaa sikiön, kohtuvauvan, ja hänen läheistensä vuorovaikutussuhteeseen.

Myös rentoutuminen ja siihen liittyvät mahdollisuudet raskauden ja synnytyksen aikana kiinnostivat. Opinnäytetyöajatuksista alkoi vähitellen muovautua kurssi, jossa sisältönä tulisi olemaan rentoutuminen ja raskaudenaikainen musiikkivalmennus. Lisäksi sain idean tehdä yhteistyötä kättilön kanssa. Kättilö toisi kurssille tietopohjan ja näin ollen itsekin saisin uusia kokemuksia ja tiedollista asiantuntemusta raskaudesta ja synnytyksestä. Lähetin sähköpostia Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointialan kättilöopiskelijoille, jota kautta kurssin kättilöksi tuli Tuisku Koskela. Hän opiskeli tuolloin neljättä vuottaan hoitotyönkoulutusohjelmassa.

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssisisältö tulisi olemaan kättilöopiskelijan ja musiikkipedagogiopiskelijan yhteistyössä suunnittelema ja toteuttama perhe- ja synnytysvalmennus, johon on lisätty raskaudenaikainen musiikkivalmennus ja rentoutuminen. Kurssi kokoontuisi yhteensä seitsemän kertaa, joista viisi olisi ennen vauvojen syntymistä ja kaksi vauvojen synnyttyä. Halusimme tarjota kurssia niin tuleville isille kuin äideillekin. Kurssin alustaviksi aihealueiksi valikoituivat mielikuvavauva ja varhainen vuorovaikutus, musiikki odotuksessa, rentoutuminen ja kivunlievitys synnytyksessä, isän tai tukihenkilön merkitys synnytyksessä, synnytyskokemukset ja musiikki vauvaperheen arjessa.

Kurssin alkaessa osallistujien raskauden tuli olla noin puolessa välin, jolloin sikiön kuuloaisti on alkanut jo kehittyä ja hänen kanssaan on mahdollista musisoida vuorovaikutuksellisesti, reaktioita kuunnellen.

Opinnäytetyökurssin päämääränä oli antaa kurssilaisille työkaluja, joilla pariskunnat ja vielä syntymätön vauva pystyvät vahvistamaan keskinäistä varhaista vuorovaikutusta musiikin ja mielikuvavauvan avulla, tukea raskauden- ja synnytyksenaikaista hyvinvointia rentoutumis- ja hengitysharjoitteiden sekä synnytyslaulun kautta, lisätä tulevien vanhempien musiikillisia tietoja ja taitoja sekä tukea syntyvän vauvan musiikallisuuden kehittymistä.

Äitinsä kohdussa kasvavasta lapsesta käytän tässä työssä kahta eri määritelmää, sikiö tai kohtuvauva. Sikiö -määritelmää käytän silloin, kun termillä viitataan asiatekstiin. Määritelmää kohtuvauva käytän puolestaan silloin, kun sikiöstä puhutaan puhekielessä. Mielestäni kohtuvauva on mukavampi ja helpommin lähestyttävä sana, kuin sikiö. Kohtuvauva -sanaa käytimme kurssilla esimerkiksi mielikuvavauvasta puhuttaessa, koska se on helpommin lähestyttävämpi sana odottajille, kuin lääketieteellinen sikiö -sana.

Tämä opinnäytetyö on raportti pitämästäni kurssista ja olen pyrkinyt rajaamaan tietoperustan mahdollisimman suppeaksi. Koen tietoperustan laajuutta tärkeämmäksi raportoida lukijoille pitämästäni kurssista ja kurssin jälkeen saadusta palautteesta, sillä uskon kättilöiden ja varhaisiän musiikinopettajien yhteistyön lisääntyvän tulevaisuudessa. Toivon tästä raportista olevan hyötyä samantyylistä kurssia suunnitteleville, sekä niille, jotka suunnittelevat ennakoluulotonta yhteistyötä erialojen ammatti- laisten kesken.

Ensimmäisessä kappaleessa kerron tarkemmin mitä on synnytys- ja perhevalmennus, sekä raskausajan musiikkivalmennus perhe- ja synnytysvalmennuksessa. Kerron kurssin rentoutumisharjoituksista, sekä rentoutumisen hyödyistä raskausaikana ja synnytyksessä. Näiden aiheiden jälkeen raportoin pitämästäni ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen synnytys- ja perhevalmennuskurssista”. Olen kirjoittanut jokaisen tunnin auki ja lisännyt mukaan tunteilta otettuja kuvia. Lopuksi

avaan lukijoille kurssin jälkeisiä tunnelmia niin itseni kuin kurssilaistenkin palautteiden kautta.

## **2 RASKAUSAJAN MUSIIKKIVALMENNUS PERHE- JA SYNNYTYSVALMENNUKSESSA**

Jyväskylän seudun Perhe-hanke määrittelee perhevalmennuksen jatkuvasti kehittyväksi toimintamuodoksi (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 2). Tässä opinnäytetyössä yhdistimme opintojensa loppuvaiheessa olevien kättilöopiskelijan ja varhaisiän musiikinopettajaopiskelijan tiedot ja taidot yhdeksi kokonaisuudeksi. Kokonaisuudesta muodostui ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen - musiikillinen perhe- ja synnytysvalmennuskurssi”.

### **2.1 Perhe- ja synnytysvalmennuksen työtavat ja tavoitteet**

Suomalainen äitiysneuvola on palvellut lasta odottavia perheitä jo yli 50 vuoden ajan. Haapion ja Pietiläisen (2007, 201) mukaan suomalaiset osallistuvat perhevalmennukseen aktiivisesti; suomalaisista perheistä esikoistaan odottavista äideistä lähes kaikki ja 75 prosenttia isistä osallistuvat perhevalmennukseen.

Perhevalmennus on kättilön ja mahdollisesti myös muiden asiantuntijoiden pitämää, useimmiten neuvolassa tapahtuvaa raskausaikaan, synnytykseen ja vanhemmuuteen valmistavaa vertaistoimintaa tuleville vanhemmille (Väyrynen 2007, 199). Tulevia vanhempia valmennetaan odotusaikaan, synnytykseen, muuttuvaan vanhemmuuteen ja perhe-elämään sekä syntyvän vauvan hoitoon (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 2).

Sisällöltään perhevalmennus on vuorovaikutuksellista ja voimavaralähtöistä, ja ryhmät kokoontuvat sekä ennen lapsen syntymää että lapsen syntymän jälkeen. Toiminnan myötä tavoitteena on valmennukseen osallistuvien perheiden välisen vertaistuen ja alueellisten lapsiperheiden yhteisyyden vahvistaminen. Yhteisyyden lisäksi tärkeää on lapsiperheen sisäisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen edistäminen sekä arjen ja



vanhemmuuden tukeminen. (LAPASET Perheverkosto-hanke 2005–2008, 2.) ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssin perhevalmennusosio käsitteli vuorovaikutuksen vahvistamisen lisäksi muun muassa sikiön normaalia kehitystä, raskauden kulkua, tukihenkilön merkitystä sekä muuttuvaa parisuhdetta ja vanhemmuutta. Kurssin keskeisiä työtapoja olivat vertaiskeskustelut ja pienryhmätoiminta.

Perhe- ja synnytysvalmennuksen yhtenä tavoitteena on myös synnyttäjän myönteisen itseluottamuksen vahvistaminen ja tiedon antaminen synnytykseen valmistaututtaessa. Synnyttäjällä on oikeus olla ajan tasalla synnytyksessä myös synnytysopillisesti. (Raussi-Lehto 2007, 246.) Tämän vuoksi synnytysvalmennus sisältyy perhevalmennukseen (Haapio & Pietiläinen 2007, 203). Sosiaali- ja terveysministeriön kantana on, että synnytysvalmennuksesta vastaa kättilö tai synnytyssairaala sairaalan omissa tiloissa (Haapio, Koski, Koski & Paavilainen 2009, 9). Tässä opinnäytetyössä synnytysvalmennuksesta vastasi valmistuva kättilö. ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla tutustuimme synnytysvalmennuksen puitteissa synnytyksen kulkuun, erilaisiin synnytysasentoihin, tukihenkilön merkitykseen synnytyksessä sekä lääkkeelliseen että lääkkeettömään kivunlievitykseen.

### **Varhainen vuorovaikutus ja mielikuvavauva**

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssin alkaessa osallistujien raskauden tuli olla noin puolessa välin. Tällöin syntyvän lapsen vanhempien sikiöstä syntyvät mielikuvat ovat herkimmillään ja positiivisten sekä konkreettisten mielikuvien avulla vanhemmat pystyisivät luomaan pohjaa läheiselle vuorovaikutussuhteelle (LAPASET Perheverkosto-hanke 2005–2008, 106). Mielikuvat vauvasta muodostavat vanhemmille mielikuvavauvan (mts. 100).

Varhaisella vuorovaikutuksella tarkoitetaan luonnollisen yhdessäolon vastavuoroisia tapahtumia, joiden seurauksena lasta hoitava aikuinen tunnistaa lapsen viestit ja vastaa niihin ja lapsi puolestaan vastaan häntä hoitavan aikuisen hoivakäyttäytymiseen. Parhaimmillaan varhainen vuorovaikutus on jaettava, harmonista ilon ja yhdessäolon kokemusta antamisesta ja saamisesta. Varhaisessa vuorovaikutuksessa katseet, ää-

net, kosketukset ja emotionaalisen yhteenkuuluvuuden kokemukset lomittuvat toisiinsa. (Korhonen 2007, 309).

## 2.2 Musiikki synnytys- ja perhevalmennuksessa

Halusin tuoda musiikin perhe- ja synnytysvalmennuksen osa-alueeksi, sillä kuulon kehityksen myötä sikiöllä on kyky oppia tunnistamaan äitinsä loppuraskaudessa kuunteleman musiikin, äidin säännöllisesti laulamien laulut, lukemat lorut ja äidinkielen. Kokemukset kohdun ulkoisesta maailmasta ovat sikiölle moniaistillisia ja niihin yhdistyvät muun muassa äidin puheenaikaiset liikkeet, lihasten jännittyneisyydet ja puhetta rytmittävät hengitykset. Lisäksi äidin laulun on todettu stimuloivan sikiön aivojen syviä osia, jotka huolehtivat elintoiminnoistamme sikiöajalla ja ”vaistonvaraisista” reaktioistamme elämämme ajan. Varhaislapsuudessa aivojen syvät osat muovautuvat käsittelemään mielihyvää ja pelkoa. (Huotilainen & Fellman 2007, 2574–2575.)

### Musiikki ja endorfiinit

Ahosen mukaan onnistuneet musiikkielämykset, kuten soittaminen, kuunteleminen ja laulaminen, aiheuttavat mielihyvän tunteita. Mielihyvän tunteet liittyvät kemiallisiin reaktioihin aivoissamme ja näitä reaktioita voidaan kutsua elimistömme huumausaineiksi - endorfiineiksi. Endorfiineja syntyy elimistössämme voimakkaan tyydytyksen tunteen ja esimerkiksi fyysisen aktivoitumisen seurauksena. (Ahonen 1997, 52.)

Endorfiinien aiheuttama mielihyvän kokeminen vähentää elimistömme kiputiloja. Elimistömme kiputiloja on myös mahdollisuus lieventää epäsuorasti musiikkiin keskittymisellä, sillä musiikki vaikuttaa suoraan aivojemme kipua vastaanottavaan osaan. (Ahonen 1997, 52.) ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssin kurssilaisia kehoitettiin etsimään itselleen mieluista musiikkia, jota ottaa mukaan synnytys saliin. Lisäksi musiikkia käytettiin rentoutumisharjoitusten ja varhaisen vuorovaikutuksen tukemisen keinona.

### **Sikiön kasvu ja raskausajan musiikkivalmennus**

Huotilaisen ja Fellmanin (2007, 2577) mukaan sikiöllä on perusedellytykset havaita musiikkia ja melodian pääpiirteitä. Olen päättellyt, että musiikillisen vuorovaikutuksen luominen sikiöön edellyttää sikiön aistien kehittymistä. Aistien kehityksen myötä sikiön rytmitaju ja kuulon välityksellä tapahtuva musiikillinen kehitys, sekä musiikillinen oppiminen ovat mahdollisia. Raskausajan musiikkivalmennuksessa sikiölle tarjotaan musiikillisia ärsykeitä kohdun ulkopuolelta. Nämä ärsykkeet mahdollistavat sikiön sikiöaikaisen musiikillisen oppimisen.

Ennen kuuloaistin kehittymistä sikiö aistii äitinsä äänet tuntoaistinsa välityksellä (Woodward 1993; Kivelä-Taskinen 2008, 51). Noin raskausviikolta 16 alkaen sikiö kuulee muun muassa äitinsä sydämen sykkeen, puheen ja suoliston ääniä (LAPASET Perheverkosto-hanke 2005–2008, 108). Raskausviikkojen 23–27 myötä sikiön kuulo on jo täysin kehittynyt ja hän kuulee ääniä myös kohdunulkoisesta maailmasta ohentuneen kohdunseinämän läpi (Sikiökehitys 2007, 131). Kuulon kehityttyä sikiö kykenee tunnistamaan läheistensä, kuten äitinsä ja isänsä äänet sekä usein toistettuja lauluja ja kuulemaansa musiikkia (Cass-Beggs 1978; Shetler 1989; Hongisto-Åberg, Lindeberg-Piiroinen & Mäkinen 1998, 52–53). Sikiön kyky oppia kuulemaansa tukeekin toiston merkitystä raskausajan musiikkivalmennuksen lauluissa. ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla toistimme aina kokoontumisien aluksi ja lopuksi kurssia varten säveltämäni laulun ”Pienoistani kultaistani”. Synnytyksen jälkeisillä kerroilla koin, että vauvat rauhoittuivat lauluun.

Kuulo- tasapaino ja tuntoaistin kehityksen myötä sikiön rytmitajua voidaan alkaa kehittää aktivoimalla näitä aisteja. Rytmitaju on kykyä hahmottaa tempoa, sykettä, metrisiä rakenteita ja rytmikuvioita sekä kuulon kautta tapahtuvaa kykyä hahmottaa rytmiä ja tempoa. Rytmitajun kehittymiseen liitetään usein myös odottavan äidin liikkeet. (Todd, Lee & O’Boyle 1999; Kivelä-Taskinen 2008, 34) ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla rytmitajua kehitettiin perussykettä vahvistaen keho-rytmein, lauluin, liikkuen musiikin tahdissa sekä musiikin muotoa mukaillen.

### 2.2.1 Raskausajan musiikkivalmennuksen työtavat ja tavoitteet

Yksi varhaisiän musiikkikasvatuksen tavoitteista on antaa lapselle musiikillisia elämyksiä, valmiuksia ja taitoja (Pantsu 2010, 25.). Yhdessä nämä muodostavat pohjan hyvälle musiikkisuhteelle ja myöhemmälle musiikin harrastamiselle (Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002, 6). Raskausajan musiikkivalmennuksessa lasta odottaville vanhemmille annetaan musiikillisia elämyksiä sekä valmiuksia ja taitoja, joita hyödyntää lapsen synnyttyä. Kurssilla vanhempia rohkaistaan musisoimaan (muun muassa laulamaan, soittamaan ja kuuntelemaan musiikkia) kohtuvauvansa kanssa.

Taiteen perusopetuksen musiikin laajan oppimäärän opetussuunnitelman mukaan keskeisiä sisältöjä varhaisiän musiikkikasvatuksessa ovat musiikin elementit. Näitä ovat muoto, rytmi, dynamiikka, harmonia, melodia, ja sointiväri. (Taiteen perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2002, 9.) Musiikin elementtejä työestetään Marjasen (2009, 38) mukaan viiden musiikillisen työtavan avulla. Musiikillisia työtapoja ovat laulaminen, kuunteleminen, soittaminen, musiikkiliikunta ja integrointi musiikkiin (mts. 38). Kaikki edellä mainitut musiikilliset työtavat ja -elementit soveltuvat mielestäni myös raskausajan musiikkivalmennukseen.

Musiikillisten työtapojen ja, -elementtien myötä raskaana oleva äiti saa musiikillisia kokemuksia ja elämyksiä, jotka välittyvät kohdun ulkopuolisesta maailmasta sikiölle (Marjanen 2009, 39). ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla musiikillisia työtapoja toteutettiin muun muassa laulamalla ja musisoimalla kohtuvauvan kanssa lastenlauluja, tuutulauluja sekä lauluja, joita vanhemmat voivat liittää vauvanhoitotilanteisiin.

Positiivisen musiikkisuhteen syntymistä vahvistettiin nauttimalla musiikin kuuntelusta ja läheisyydestä yksin, kohtuvauvan sekä kumppanin kanssa. Vanhemmat saivatkin kuunnella erilaisia säveliä ja kappaleita tuottaen mielihyvää äidin kautta kohtuvauvalle. Musiikin kuuntelu yhdistyi myös kurssilla käytyihin rentoutumisharjoituksiin rauhoittavien musiikkiraitojen soidessa rentoutusharjoituksen taustalla.

Kurssin musiikillisen osuuden useaa laulua säestettiin erilaisilla instrumenteilla, kuten kanteleilla ja ksylofonipaloilla. Yksinkertaisten säestyksien myötä kurssilaiset saivat kokemuksia soittamisesta. Musiikkia ja lauluja säestettiin soittimien lisäksi myös kehorytmein. Kehorytmein ja musiikin mukaan liikkumalla kohtuvauvalle tuotettiin elämyksiä musiikin rakenteesta eli muodosta, rytmistä ja musiikillisesta vuorovaikutuksesta.

### 2.2.2 Kurssin musiikilliset harjoitukset

Musiikillisen osuuden oli tarkoitus olla mahdollisimman matalakynnyksinen, jonka myötä osallistujat saavat ideoita ja valmiuksia musisoimiseen vauvan kanssa. Laulut ovat yksinkertaisia ja helposti lähestyttäviä, joiden myötä osallistujat rohkaistuvat musiikilliseen itseilmaisuun ja musiikin liittämiseen vauva-arkeen.

Osa annetuista loruista ja runoista toimivat keskustelun herättelijöinä. Anna-Mari Kaskisen ”Olenko valmis?”-lorun myötä pääsimme keskustelemaan pienryhmissä vanhemmuudesta.

*Milloin on ihminen valmis äitinä olemaan?  
Tarpeeksi pätevä siihen olenko milloinkaan?  
Milloin on ihminen valmis kantamaan vastuun sen,  
jonka tuo tullessansa ihminen?  
Jaksanko voimilla näillä lastani tukea,  
varustaa, hoivat, laulaa, leikkiä, lukea?  
Milloin on ihminen valmis vanhemman tehtävään?  
Lapseni, seikkailuun suureen yhdessä lähdetään.*

*Anna-Mari Kaskinen (lähde tuntematon)*

Niilo Rauhalan ”Hiljaisesta nöyryydestä” -runo toimi puolestaan johdantona vanhemmuuden tunteiden käsittelylle.

*Hiljaisesta nöyryydestä  
on lähdettävä liikkeelle  
etsimään polkua aamun valossa,  
herättävä kimalaisen ääneen  
seuraamaan sen lentoa niityn yli  
kädet auringon sormilla.*

*On taitettava pala ruohoa,  
pidettävä sen tuoksua kasvoilla.  
On mentävä lapsen leikkien äärelle  
ja aloitettava hidas kasvu,  
unohdettava kaikki meret,  
kauaksi ryöppyävät.*

*Niilo Rauhala (lähde tuntematon)*

### **Pienoistani kultaistani (Anni Pesonen)**

Sävelsin kurssia varten tämän laulun, jota työstimme kurssin aikana kuunnellen, laulaen sekä soittaen kanteleilla sekä sävelpaloilla. Laulu toimi kurssin alku- ja loppulauluna (ks. liite 3).

### **Syksyn salaiset puuhat – soitinruno (Kaija Pispala)**

Työstimme ”Syksyn salaiset puuhat” -lorua odotusaikana soittaen äänimaisemaa. Tutustuimme musiikkileikkikoulun perusrytmisoiittimiin, kuten kellopeliin, käsirumpuun, triangeliin ja quiroon ja loimme samalla äänikokemuksia kohdussa kasvavalle sikiölle. Lorun toteutimme tunnelmallisessa ympäristössä pehmeän valon ja hiljaisuuden ympäröimänä.

### **Soua sorsa lieku lintu (trad. Suomi)**

Aloitimme laulun harjoittelemisen kehorytmiikalla. Soitimme kehoamme taputuksin, naputuksin, silityksin ja tömistyksin. Kehorytmiikassa huomioimme vauvamahan olemassaolon ja kohdistimme rytmiikkaa juuri kohtuvauvalle. Opettelimme useamman yksinkertaisen kehorytmiostinatton, jotka vähitellen yhdistimme toisiimme. Ostinatot opittua lähdimme liikkumaan musiikin mukaan (Kiekkumaralla CD, raita 20). Tavoitteena oli vahvistaa perussykkeen kokemista, vahvistaa äidin ja vauva välistä varhaista vuorovaikutusta sekä vapautua liikkumaan ja nauttimaan musiikin mukana liikkumisesta.

Vauvojen synnyttyä liikuimme vauvojen kanssa musiikin mukaan ja vahvistimme vanhempien sekä vauvan välistä vuorovaikutusta olemalla lähekkäin ja rauhoittumalla musiikin mukana liikkumiseen.

### **Hiljaa sivellään (trad. Suomi)**

Odotusaikana opettelimme laulun sanat, ja samalla vanhemmat saivat ideoita, kuinka vahvistaa vauvan kehonhahmotusta. Tämän laulun myötä puhuimme myös vauvan tuntoaistista ja aistikokemuksista.

Harjoittelimme laulua silittelemällä omia kehonosiamme laulun sanojen mukaan.

Myöhemmin vauvojen synnyttyä silittelimme vauvoja laulun sanojen mukaan. Lau-luun on helppo yhdistää hellä vauvahieronta. Tärkeää on myös vanhemman ja vau-van välisen tunnesiteen ja vuorovaikutuksen vahvistaminen, sekä positiivisen ja rau-hallisen musiikkihetken luominen.

### **Rakkauven palanen (Marianne Oivo)**

Raskausaikana vanhemmat saivat silittelä äidin mahaa, nauttia toistensa läheisyydes-tä sekä luoda positiivisia mielikuvia kohdussa kasvavasta lapsesta. Lauloimme laulua niin kantelesäestyksellä sekä CD:n kanssa (Mäyrä tanssii CD, raita 12; Olin laulukirjan äänitemateriaali Oli oli olio 1 CD, raita 15).

Vauvojen synnyttyä laulu toimi rentoutumisharjoituksena, sekä positiivisen läheisyy-dentunteen vahvistamisena vauvan ja vanhemman välillä.

### **Kenelle tuuli laulaa (Intiaanisävelmä, suomalaiset sanat Sauvo Puhtila)**

Raskausaikana tähän tuutulauluun yhdistettiin yksinkertainen ksylofoni-sovitus, jon-ka avulla vahvistettiin perussykettä. Yksinkertainen laulumelodia ja sovitus loivat mu-siikillisia onnistumisenkokemuksia, sekä vahvistivat vanhempien musiikillista identi-teettiä. Vauvojen synnyttyä tämä laulu toimi vauvamuskarikerran alkulauluna.

Seuraavalla sivulla olevasta kuviosta löytyvät kaikki ”Rentoutta odotukseen ja synny-tykseen” -kurssilla käydyt laulut lähdekirjoineen.

## KURSSIN MUSIIKILLISET HARJOITUKSET LÄHTEINEEN



*"Pienoiseni, kultaseni  
kanssa soittamassa  
sopraanopalalla "*

*"Pienoiseni, kultaiseni  
kanteletta kuuntele-  
massa"*



- **Anni Pesonen**  
**"PIENOISTANI KULTAISTANI"**  
(ks. liite 3)
- **trad. Suomi**  
**"SOUA SORSA, LIEKU LINTU"**  
Järvenpää, L. & Karhinen-Ilo, M. (toim.). 2007. Kiekkumaralla. Kansanlauluja lapsille. 29. "Soua sorsa lieku lintu". Helsinki: Tammi.
  - **CD: "KIEKKUMARALLA", raita 20**  
Freija. 2007. Kiekkumaralla. Kansanlauluja lapsille. CD. Raita 20: "Soua sorsa lieku lintu". Helsinki: Tammi.
- **trad. Suomi**  
**"HILJAA SIVELLÄÄN"**  
Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 2003. Vauvojen laulun aika. 22. "Hiljaa sivellään". Helsinki: WSOY.
- **Intiaanisävelmä, suom. san. Sauvo Puhtila**  
**"KENELLE TUULI LAULAA"**  
Alho, E. & Lumme, L. 2006. Vauvakulta. Laulukirja lapsiperheille. 3. "Kenelle tuuli laulaa". 6.painos. Helsinki: WSOY.
- **Kaija Pispä**  
**"SYKSYN SALAISET PUUHAT"**  
Kaikkonen, M., Ollanranta, R., Simojoki, M. & Sopanen, S. 2006. Olin laulukirja. 93. soitinruno "Syksyn salaiset puuhat". Helsinki: Otava.
- **Marianne Oivo**  
**"RAKKAUVEEN PALANEN"**  
Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. 17. "Rakkauden palanen". Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.
  - **CD "Mäyrä tanssii", raita 12**  
Eskonniemi, K. 1998. Mäyrä tanssii. Uusien lastenlaulujen säveltäminen CD-levylle. Seminaarityö. Liite: CD-äänite, raita 12 "Rakkauden palanen". Jyväskylä: Keski-Suomen Konservatorio. Musiikkileikkikoulunopettajakoulutus.
  - **CD "Oli oli olio 1", raita 15**  
Kaikkonen, M., Ollanranta, R., Simojoki, M. & Sopanen, S. 2001. Oli oli olio cd 1 - äänite. Raita 15: "Rakkauden palanen". Olin laulukirjan äänitemateriaali. Helsinki: Otava.



## **2.3 Rentoutuminen synnytyks- ja perhevalmennuksessa**

Yksi perhevalmennuksen psykologisista tehtävistä on hälventää osallistujien jännitystä ja pelkoa (Raussi-Lehto 2008, 246). Tällöin asianmukaisella tiedolla ja rentoutumisella on oma merkityksensä. Rentoutuessa sydämen syke tasaantuu, verenpaine laskee, hengitys syvenee ja vapautuu. Kun keho rentoutuu, myös lihakset rentoutuvat, jännitykset laukeavat ja sen myötä esimerkiksi kivun tunteet lieventyvät ja stressi helpottuu. (Vuori & Laitinen 2005, 16.) Rentoutumisen tavoitteena on vähentää lihasjännityksen, kivun ja stressin kokemista (LAPASET Perheverkosto-hanke 2005–2008, 115). ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla rentoutumista harjoiteltiin erilaisten hengitys- ja rentoutusharjoitusten, toisen ihmisen kosketuksen kautta, sekä rentouttavan äänenkäytön avulla.

### **2.3.1 Rentoutuminen raskausaikana, synnytyksessä ja synnytyksen jälkeen**

Rentoutumisesta raskausaikana ja synnytyksessä on todettu olevan hyötyä. Tahdonalaisten lihasten rentouttaminen ja ajatusten tyhjentäminen auttavat synnyttäjää rentoutumaan. Rentoutumisella voidaan edesauttaa synnytyksen etenemistä, jolloin synnyttäjällä kykenee työskentelemään yhteistyössä kehonsa kanssa. (LAPASET Perheverkosto-hanke 2005–2008, 115.) Naistentautien erikoislääkärit Saisto ja Halmesmäki sekä psykologi Toivanen ovat tutkineet rentoutumisen vaikutuksia odotusaikaan, synnytykseen ja synnytyksen jälkeiseen elämään. Heidän tutkimuksessaan on ilmennyt, että rentoutumista raskauden aikana harjoitelleen äidit olivat kokeneet saaneensa rentoutumisesta huomattavaa apua synnytystilanteeseen. Äitien synnytykset olivat olleet keskivertoa nopeampia ja turvallisempia. Synnytyksestä sekä raskaudesta palautuminen oli ollut nopeampaa ja rentoutumisharjoitteista oli ollut hyötyä myös imettämisessä. (Halmesmäki, Saisto & Toivanen 2001.)

#### **Oikeanlainen hengittäminen ja synnytyslaulu synnytyksessä**

Tilanteenmukainen hengittäminen synnyttäessä on merkityksellistä rentoutumisen sekä kivunlievityksen kannalta. Rauhallisesta hengityksestä on synnytyksessä hyötyä

niin äidille kuin sikiöllekin. Oikeanlainen hengittäminen voi auttaa äitiä synnytyskivun hallinnassa ja synnytykseen keskittymisessä. Hengityksen pidättäminen tai liian voimakas hengittäminen puolestaan saattavat pitkäkestoisena aiheuttaa hyperventilaatiota tai hapenpuutetta sikiölle. (Raussi-Lehto 2008, 247.) Hengittämistä harjoittelimme erityisillä hengitysharjoituksilla, niin yksin kuin parinkin kanssa, sekä tutustuimme synnytyslauluun, ja kokeilimme sitä. Synnytyslaulu on rentouttavaa äänenkäyttöä, jonka avulla odottava äiti voi helpottaa oloaan raskausaikana ja synnytyksessä. Synnytyslaulussa käytetään usein hiljaista ääntä tai äännettä, jota toistetaan keskittyneesti. Rentouttava äänenkäyttö rentouttaa ja vahvistaa kohtuvauvan sekä hänen vanhempiansa välistä varhaista vuorovaikutusta. (Vuori & Laitinen 2005, 7.) Harjoittelimme ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla synnytyslaulua kolmella kokoontumisella ennen vauvojen syntymistä. Myöhemmin jokainen kurssin vauvakokoontumisiin osallistuneista äideistä kertoi käyttäneensä synnytyslaulua synnytyksessään.

### **2.3.2 Kurssin rentoutumisharjoitukset**

Rentoutumisharjoituksia perhe- ja synnytysvalmennuksiin on olemassa jonkin verran, ei kuitenkaan paljoa. Saadakseni tunneille haluamani rentoutusharjoituksen, jouduin usein muokkaamaan löytämäni rentoutusharjoitusta. Tein harjoituksia myös kokonaan itsenäisesti, tai yhdessä kättilöopiskelijan kanssa.

#### **Rentoutusharjoitus 1 – ”Mielikuvamatka kohtuun” (Koskela & Pesonen) (ks. liite 2)**

Teemme mielikuvamatkan kohtuun ja tutustumme sikiön maailmaan. Rentoutujat saavat kokemuksen kohtuvauvansa tämän hetkisestä elämästä, ympäristöstä, kehityksestä ja kasvusta. Harjoituksen avulla pyritään vahvistamaan sikiötä konkreettiseksi ihmiseksi, joka kasvaa ja kehittyy äidin kohdussa. Tarkoituksena on tukea vanhemman ja sikiön välistä varhaista vuorovaikutusta. Rentoutusharjoituksen suunnittelemisessa ja kirjoittamisessa on käytetty apuna Katajan (1998, 30, 39) rentoutumisharjoituksia. Taustalla oli rentoutumiseen valmistettua musiikkia. Kohtuvauvan äänimaisemaan pääsemme tutustumaan mielikuvamatkan aikana Sheila Woodwaradin (1998) Womb Sound CD -raidan 12 avulla.

### **Rentoutusharjoitus 2 – ”Synnytä rentoutuneena” (Halmesmäki, Saisto & Toivanen)**

Tämä rentoutusharjoitus on suoraan ”Synnytä rentoutuneena” -CD:ltä (Halmesmäki, Saisto & Toivanen 2001, raita 1). Kuuntelin ja kirjoitin rentoutusharjoituksen auki, sillä halusin teetättää tämän harjoituksen tunnilla seuraten kurssilaisten rentoutumista. Kurssilaiset voivat kuunnella valmista CD:tä halutessaan kotonaan. Taustamusiikkina oli ”Synnytä rentoutuneena” -CD:n raita 2, jossa on pelkästään rentoutusharjoituksen musiikki. Harjoituksen kesto on noin 25 minuuttia.

### **Rentoutusharjoitus 3 – ”Hengityksen katselu” (Kataja & Pesonen) ja ”rentoutusketju” (Miettinen-Jaakkola)**

”Hengityksen katselu” - rentoutusharjoitus löytyy Jukka Katjan (1996, 23) Rentoutumisen työkirjasta. Harjoitukseen on vain lisätty ajatus hengityksen liittämistä synnyttämisen avuksi. Tavoitteena on antaa kurssilaisille kokemus hengittämällä rentoutumisesta. Harjoitus on kestoaltaan noin 5 minuuttia ja harjoitusta voi soveltaa oman arjen ja kiireen keskellä toteutettavaksi.

”Hengityksen katselu” - harjoitukseen liitimme ”rentoutusketju” - harjoituksen, jonka tavoitteena on syventää rauhallista ja rentouttavaa hengitystä, jonka myötä lihaksisto ja koko keho rentoutuu. Tämä harjoitus löytyy Miettinen-Jaakkolan (1992, 81) ”Nainen naiselle, luonnollinen syntymä” -kirjasta. Yhdistettynä harjoitukset yhdeksi kokonaisuudeksi, kestoksi tulee noin 15 minuuttia.

### **Rentoutusharjoitus 4 – ”Lyhyt hengitysharjoitus” (Kataja)**

*Hengitä normaalisti ja laske hitaasti kymmenestä nolnaan. Jokaisella numerolla syvä uloshengitys, jolla rentoudut aina paremmin ja paremmin. (Kataja. 1996, 62)*

Tämä harjoitus on toteutettavissa lyhyessäkin ajassa ja melkein missä vain. Tarkoituksen on muistuttaa kehoa happipitoisesta ja rauhoittavasta hengittämisestä sekä oman ajan ottamisesta.

### **Rentoutusharjoitus 5 – ”Aktiivinen rentoutuminen” (Kataja & Pesonen)**

Tämä harjoitus perustuu aktiiviseen rentoutumiseen, jännitää – vapauta menetelmään. Jännityksen purkautumisella voidaan vahvistaa rentoutumisen kokemusta ja näin ollen syventää rentoutettavan lihaksen rentoutumisentunnetta. Yksi tämän harjoituksen tavoitteista on myös oppia tunnistamaan kehon jännitystilat, joita on tunnistamisen jälkeen mahdollista rentouttaa tietoisesti. Harjoituksen myötä rentoutujiin kehonhahmotus ja kehonhallinta paranee. Rentoutus perustuu Jukka Katajan (1996, 51, 54, 55) rentoutusharjoituksiin, ja on kestoltaan noin 20 minuuttia.

### **Rentoutusharjoitus 6 – ”Tukihenkilön avulla rennoksi lihasjännityksestä” (Kitzinger)**

Opettelimme edellisen rentoutumisharjoituksen avulla tunnistamaan ja löytämään kehostamme jännitystiloja. Nyt lähdemme hakemaan jännitystiloihin helpotusta tukihenkilön avulla.

*Opettele rentoutumaan tukihenkilösi kosketuksesta niin, että synnytyksessäkin tämä tulee olemaan välitön reaktiosi. Tukihenkilösi painaa lujalla otteellaan jännittynyttä aluetta. Sinä rentoutat itsesi hänen kosketuksensa lämpöä kohti, ”virtaat” häntä kohti. Hän siis vetää jännityksen sinusta.*

*Sheila Kitzinger (lähde tuntematon)*

Tämän harjoituksen avulla on tarkoitus poistaa jännitystiloja kehosta ja mahdollisesti helpottaa tulevia synnytyskipuja tukihenkilön avustuksella. Harjoitus luo tukihenkilön ja synnyttäjän välille luottamusta ja tukihenkilö voi kokea itsensä tarpeelliseksi. Harjoitusta voi tehdä juuri sen aikaa, mikä tuntuu molemmista osapuolista hyvältä.

### **Rentoutusharjoitus 7 – ”Hengityksen ja hiljaisen äänen rentouttavan energian suuntaaminen” (Pesonen)**

”Hengityksen ja hiljaisen äänen rentouttavan energia suuntaaminen” -harjoituksen avulla voimme syventää edellisessä ”Tukihenkilön avulla rennoksi lihasjännityksestä” kokemaan lihasjännityksen helpottumista. Harjoitus on äänetön ja se johdattelee rentoutujat hiljalleen synnytyslaulun maailmaan. Harjoituksessa tunnustelemme kehoamme ja suuntaamme hengitystämme sekä energiaamme muun muassa hieromaan kohdussa kasvavaa lasta. Harjoituksen myötä kuulostelemme kehomme resonanssia ja harjoittelemme tiedostamaan kehoamme. Harjoitus kestää noin 10–15 minuuttia.

### **Rentoutusharjoitus 8 – ”Rentoutuminen kumppanin kanssa” (Campbell)**

*Kumppanisi on selkäsi takana ja hänen käsivartensa ovat ympärilläsi. Olet kuin pesässä. Anna hänen aloittaa äänen tekeminen ja tunne, kuinka hänen äänensä resonoi kehossasi. Samanlaisen resonoinnin voi tuntea myös vauva kohdussasi. Ala myös itse tuottaa ääntä. Kuvittele, miten sikiö on kuin kylvyssä miellyttävien värähtelyiden keskellä. Voit muuttaa asentoa ja kääntyä siten, että lepäätte vastatusten kumppanisi kanssa. Tehkää ääntä yhdessä ja tuntekaa, miten vauva pyörii ja liikkuu ja ehkä huokaisee onnesta teidän välissänne. Tämä on todellinen musiikkitrio.*

*Don Campbell (lähde tuntematon)*

Harjoituksen avulla pariskunnat voivat kokea läheisyyttä ja vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kohtuvauva saa myös kokemuksen hänelle tärkeimpien ihmisten, isän ja äidin läsnäolosta. Tarkoituksena on rohkaista erityisesti isiä käyttämään ääntään yhdessä synnyttäjän kanssa. Tässä harjoituksessa kumppani saa kokemuksen toisen ihmisen äänen hierovasta vaikutuksesta.

### **Rentoutusharjoitus 9 – ”Etsitään hyvää oloa (Harjoitus kotona)” (Koskela & Pesonen)**

Harjoituksen tarkoituksena on opetella löytämään oma, rauhallinen tila ja aika rentoutumiseen arjen keskellä. Harjoituksen kautta pariskunnat voivat hakea keskinäistä yhteenkuuluvuuden tunnetta kumppanin ja kohtuvauvan kanssa. Tavoitteena on löytää itselle miellyttävää musiikkia, joka tuottaa vanhemmille hyvää oloa ja välittyy myös kohtuvauvalle kuulokuvien ja hyvän olon hormoneina, endorfiineina kohtuun. Samalla kohtuvauva oppii yhdistämään vanhempien mielimusiikin hyvän olon tunteeseen.

Seuraavan sivun kuviosta löytyvät kaikki ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla käydyt rentoutusharjoitukset.

### KURSSIN RENTOUTUMISHARJOITUKSET

- Rentoutusharjoitus 1 – ”Mielikuvamatka kohtuun”
- Rentoutusharjoitus 2 – ”Synnyttä rentoutuneena”
- Rentoutusharjoitus 3 – ”Hengityksen katselu”
- Rentoutusharjoitus 4 – ”Lyhyt hengitysharjoitus”
- Rentoutusharjoitus 5 – ”Aktiivinen rentoutuminen”
- Rentoutusharjoitus 6 – ”Tukihenkilön avulla rennoksi lihasjännityksestä”
- Rentoutusharjoitus 7 – ”Hengityksen ja hiljaisen äänen rentouttavan energian suuntaaminen”
- Rentoutusharjoitus 8 – ”Rentoutuminen kumppanin kanssa”
- Rentoutusharjoitus 9 – ”Etsitään hyvää oloa” (Harjoitus kotona)

KUVIO 2. Kurssin rentoutumisharjoitukset

## 3 MUSIIKILLISEN SYNNYTYKSEN- JA PERHEVALMENNUSKURSSIN TOTEUTUS

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen -musiikillinen synnytys- ja perhevalmennus” -kurssi oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun Muskaristudion kurssi. Muskaristudio pyrkii kehittämään varhaisiän musiikinopetuksen kenttää uusilla, innovatiivisilla tavoilla ja menetelmillä, ja tarjoaa yleisölle varhaisiän musiikinopetusta muun muassa muskariryhmien kautta. Musiikkipedagogiopiskelijoille Muskaristudio toimii oppimisympäristönä ja opintojensa loppuvaiheessa olevat opiskelijat toimivat Muskaristudion ryhmissä opettajina. Jyväskylän alueella toimiva Muskaristudio tekee yhteistyötä useiden Jyväskylän kaupungin ja yksityisen sektorin kulttuuritoimijoiden kanssa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulun muskaristudio 2010.)

Kurssia mainostettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun internetsivuilla sekä julistein muun muassa Jyväskylän terveysasemilla, perheneuvoloissa ja leikkipuistoissa. Julisteen (ks. liite 1) suunnittelimme yhdessä kättilööpiskelija Tuisku Koskelan kanssa.

Mainosten myötä kurssille ilmoittautui kahdeksan ensi- ja uudelleenodottajaa. Ilmoitukset vastaanotettiin puhelimitse ja sähköpostin välityksellä.

Haasteen kurssin tuntien suunniteluun loi se, etten ollut koskaan kuullut tällaista kurssia toteutettavan missään muualla. Toisaalta, saimme näin suunnittelemiseen vapaat kädet. Jaoimme vastuun suunnittelusta ja kurssin ohjaamisesta niin, että minä keskityin kurssin musiikilliseen osuuteen, ja Kättilöopiskelija Tuisku Koskela keskittyi synnytys- ja perhevalmennukseen. Päävastuu rentoutusharjoituksista sekä synnytyslaulu- ja hengitysharjoitusten vetämisessä oli minulla Tuiskun auttaessa näiden aihealueiden tiedonkeräämisessä ja kertomisessa.

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssin ensimmäisellä kokoontumisella kurssilaiset saivat itselleen materiaalikansion, jonka sisältö karttui vähitellen kurssin myötä. Tarkoituksena oli täydentää kansio materiaalilla, joka tukee odotusaikaa, synnytystä ja vanhemmuutta. Lisäksi kansion tavoitteena oli se, että kurssimateriaali pysyisi kasassa ja kansiosta olisi synnytyksen lähestyessä helppo katsoa tietoa mm. synnytysasunnoista ja muistutella kurssilla käytyjä rentoutusharjoituksia sekä äänenkäyttöharjoituksia.

### **3.1 Kokoontumiset ennen vauvojen syntymistä (tunnit 1-5)**

Ennen vauvojen syntymistä ryhmä kokoontui yhteensä viisi kertaa. Nämä kerrat olivat perhe- ja synnytysvalmennusta ja raskausajanmusiikkivalmennusta. Otimme aihevalinnoissa huomioon kurssilaisten omia toiveita.

#### **Ensimmäinen tunti: 8.9.2009 klo 18–20.30 ”Tutustuminen ja kohtuvauva”**

Aloitimme kurssin esittelemällä lyhyesti, keitä me ohjaajat olemme. Esittelyn jälkeen tutustuimme säveltämäni ”Pienoistani kultaistani” -lauluun (ks. 11). Säestimme laulua kanteleilla soittaen.

Alkulaulun jälkeen kurssilaiset saivat kertoa itsestään muille kurssilaisille. Itseään esitellessään kurssilaiset saivat pitää käsissään pientä hierontapalloa. Ajattelin, että palloon kohdistui tiedostamatonta energiaa, jonka tarkoituksena oli auttaa kurssilais-

ten ja toki meidän ohjaajienkin alkujännityksen purkautumista. Oman esittelynsä jälkeen kurssilaiset vierittivät pallon jollekin toiselle kurssilaiselle ja ottivat näin kontaktia toisiinsa. Kurssin yksi tavoitteista oli luoda vertaistukikontakteja kurssilaisten välille – niin tulevien isien kuin äitienkin.

Jaoimme porukan kolmeen pienryhmään, isät muodostivat yhden ryhmän. Tehtävänä oli keskustella, miksi kurssilaiset olivat tulleet tälle kurssille ja mitä tavoitteita tai toiveita heillä oli kurssin suhteen. Tarkoituksena oli varmistaa juuri tälle ryhmälle sopivat kurssisisältöjen toteutus jatkossa. Toiveet kirjattiin ylös. Lopuksi kävimme ryhmä kerrallaan läpi mitä ajatuksia ja toiveita kuluneesta kerrasta oli noussut esille. Tulos oli yllättävän samanlainen, mitä olimme itsekkin ajatelleet mahdollisiksi toiveiksi. Kurssilaisten toiveet olivat

- *edesauttaisi herättämään lapsen musikaalisuutta*
- *musiikin avulla rentoutuminen ja arjesta irtautuminen*
- *odottavien äitien yhteys toisiinsa* (isät)
- *vuorovaikutuksen tukeminen äidin ja vauvan välillä*
- *rentoutumisen taito*
- *oman kehon hallinta/ ”itsehillintä” synnytyksen aikana* (äitiryhmä 1)
- *rentoutumisesta apua synnytykseen, ettei omalla jännittämisellä ”pahenna” synnytystä*
- *pelon lievittäminen*
- *odotukset ovat painottuneet synnytyksen valmistautumiseen ja synnytykseen*
- *oppia ottamaan yhteys vauvaan*
- *tutustuminen samassa tilanteessa oleviin ihmisiin.* (äitiryhmä 2)

Seuraavaksi kätilöopiskelija Tuisku Koskela kertasi sikiön kehityksen ja aistimaailman kehityksen vaiheita. Hän otti mielestäni hienosti kontaktia vanhempiin ja hänestä huomaa hänen työskennelleen aiemminkin odottajien kanssa. Tuisku pyrki ryhmäyttämään kurssilaisia kyselemällä heiltä omakohtaisia kokemuksia kohtuvauvansa kehityksestä ja odottajien kokemuksista sikiön normaalin kehityksen kulkuun verraten. Kurssilaisista huomasin sen, että raskaudesta muille puhuminen ja mietityttävistä asioista keskusteleminen oli suunnattoman tärkeää.

Aikaa oli mennyt tähän mennessä jo reilu tunti. Pidimme lyhyen jaloittelutuokion. Huomasin itsekkin tarvitsevani happea ja venytystä lihaksilleni.



Pienen jaloittelun jälkeen oli vuorossa kurssin ensimmäinen rentoutusharjoitus. Rentoutusharjoitus 1 oli nimeltään ”Mielikuvamatka kohtuun” (ks. 15). Pohjustin rentoutuksen, ja annoin kaikille mahdollisuuden osallistua harjoitukseen itsestä parhaalta tuntuvalta tavalla. Seuraavaksi laitoin taustalle soimaan hiljaista rentoutusmusiikkia. Tunsin, että ryhmä oli valmis rentoutumaan turvallisesti toistensa keskuudessa. Minusta tuntui, kuin kurssilaiset olisivat odottaneet rentoutusharjoitusta.

Rentoutusharjoituksen alkaessa vähensin valoja ja kehotin kurssilaisia etsimään itselleen mukavan asennon ja tilan. Äidit löysivät itselleen paikan, ja isätkin löysivät oman miellyttävän paikkansa muutaman kerran kehottamisen jälkeen. Mieleepi nousi ajatus, että isät saattavat ajatella rentoutuksen olevan tarkoitettu ainoastaan äideille. Tämän rentoutusharjoituksen tavoite oli kuitenkin myös vahvistaa tulevien isienkin kokemusta puolison kohdussa kasvavasta vauvasta ja kehittää sidettä niin äitiin kuin kohtuvauvaan. Lisäksi tavoitteena oli saada isät tuntemaan, että myös he ovat tärkeässä roolissa odotuksen aikana ja voivat olla mukana odotuksessa yhdessä puolisonsa kanssa.

Pitkän, noin 20 minuuttia kestävän, rentoutusharjoituksen tarkoituksena oli luoda pohja tuleville rentoutumisharjoituksille. Harjoituksessa pohdimme jokainen itse mielessämme, mitä rentoutuminen voisi olla, ja millaiselta se tuntuu. Pohjustuksen jälkeen lähdimme mielikuvamatkalle kohtuun. Rentoutusharjoituksen myötä isätkin voivat kuvitella millainen ympäristö kohtuvauvalla saattaa olla, odotus tulee konkreettisemmaksi. ”Mielikuvamatka kohtuun” -rentoutusharjoituksesta nousi seuraavanlaisia ajatuksia:

- *Rento olo.*
- *Miksi en ole tehnyt vapaaehtoisesti rentoutumista kotona enemmän! (isä)*
- *Harjoitus voisi olla pidempi (osa hitaasti rentoutuvia, jolloin kokemus rentoutumisesta jäi lyhyeksi/ alkoi tuntua vasta aivan lopussa).*
- *Ohjeet täytyy antaa selkeästi ja ilman odotuksia tulevasta, jolloin rentoutujat voivat keskittyä vain olemaan läsnä yhdessä hetkessä, ilman odotuksia tulevista.*
- *Puhujan ääni auttoi keskittymään.*
- *Mahassa alkoi vilinä!*

Rentoutusharjoituksen jatkoksi kuuntelimme Sheila Woodin(1998) CD:ltä kohdusta äänitettyjä ääniä, musiikkia ja puhetta. Äänite herätti keskustelua ja ajatuksia sekä tunteitakin odottajien keskuudessa. Näitä olivat:

- *Uskomatonta, että kohtuun äänet kuuluvat noinkin selvästi.*
- *Ei olisi uskonut, että melodiasta saisi selvää – varsinkin silloin kun miesääni on kyseessä.*

Oli tullut aika loppukeskustelulle. Kurssilaiset saivat käydä ottamassa itselleen teetä. Itselleni jäi olo, että kurssilaiset olivat tunnilla mielellään mukana ja kiinnostuneita kurssista. Isät olivat sitä mieltä, että alussa heistä oli tuntunut kurssin olevan suunnattu vain äideille, mutta uskon, että tunnin loppua kohden hekin tunsivat olonsa kurssilaisiksi puolisoidensa rinnalla.

Annoimme ennen tunnin lopettavaa loppulaulua kurssilaisille ”Etsitään hyvää oloa (Harjoitus kotona)”- rentoutusharjoituksen (ks. 18) ja ohjeistuksen siihen. Uskon, että moni tulisi kokeilemaan kotonaan harjoitusta, jonka tavoitteena oli luoda kontaktia ja hyvänolon tunnetta niin odotukseen kuin vanhempien ja kohtuvauvan välille. Loppulaulussa, joka oli sama kuin alkulaulukin, ilokseni kaikki lauloivat mukana, ja muutama kurssilainen jäi hyräilemään laulua vielä kokoontumisen loputtua. Yksi isä toivoi saavansa soinnut lauluun, jotta voisi kotona soitella kitaralla laulua kohtuvauvalleen yhdessä puolisonsa kanssa.

## **Toinen tunti: 22.9.2009 klo 18 – 20.45 ”Perhe- ja synnytysvalmennus & rentoutuminen”**

Kokoontuminen alkoi alkulaululla ”Pienoistani kultaistani”, joka laulettiin kantelesäestyksellä. Alkulaulun jälkeen jokainen kurssilainen sai kertoa kuulumisensa, oliko jotain uutta raskaudessa ja miten kotitehtävä oli mennyt.

Ensimmäiseltä kokoontumiselta kurssilaiset saivat kotitehtäväkseen rentoutusharjoituksen ”Etsitään hyvää oloa”, jossa jokainen sai etsiä itselleen mieluisaa musiikkia, jota kuunnella yhdessä kumppanin kanssa. Ryhmäläiset kuuntelivat muun muassa seuraavanlaisia musiikkeja

- *kehtolauluja (isä nukahti ja vauva nukkui)*
- *rauhallista musiikkia (vauva pyöri, mutta vähemmän kuin normaalisti)*
- *lastenlevyjä*
- *Stockhausenia (vauva oli virkeä ja tykkäsi)*
- *Enigmaa (vauva liikkui) - The 69eyes (rallit mahassa)*
- *meriaiheista rentoutusmusiikkia kitaralla (vauva rentoutui).*

Kotitehtävän purkamisen jälkeen aloimme keskustella rentoutumisesta, rentoutumisen vaikutuksista ja tavoitteista. Kokosimme fläppitaululle tietoa rentoutumisen ja jännittämisen vaikutuksista. Tutustuimme rentoutumiseen ensin tiedollisesti, ja aloitimme rentoutusharjoituksen ”Synnytä rentoutuneena” (ks. 16).

Kätilöopiskelija Tuisku Koskela toi tälle kerralle mukanaan opetuksessa käytettävän mallin lantiosta, ”kohdun” ja nukan. Näiden apuvälineiden avulla hän havainnollisti synnytyksen kulkua. Havainnollistamisen jälkeen Tuisku kertoi Synnytystilastoista (Stakes 2008) sekä synnytyskivusta ja kivun tehtävistä. Kurssilaiset saivat itselleen listan lääkkeellisistä ja lääkkeettömistä kivunlievityskeinoista.

Tässä vaiheessa oli aika jälleen rentoutua. Teimme ”Hengityksen katselu” ja ”rentoutusketju” -harjoituksista yhdistetyn rentoutusharjoituksen (ks. 16), jonka jälkeen pidimme pienen jaloittelutauon.

Tauon jälkeen jatkoimme pienryhmissä pohtimalla tukihenkilön merkitystä. Kokosimme pienryhmien tuotokset fläppitaululle ja kävimme kurssilaisten ajatusten pohjalta läpi tukihenkilön merkitystä ja hänen tehtäviään synnytyksessä. Keskustelun päätteeksi jokainen kurssilainen sai itselleen koosteen tukihenkilön merkityksestä synnytyksessä. Aiheenkäsittelyn myötä myös isät saivat itselleen pohdittavaa omasta roolistaan synnytystilanteessa.

Oli aika ottaa teekupposet käsiin ja aloittaa toisen kokoontumisen loppukeskustelu. Loppukeskustelun aikana kurssilaisilla oli mahdollisuus vielä kysellä mieleen nousseita ajatuksia kätilöopiskelijalta tai muilta kurssilaisilta. Loppukeskustelun ohella kurssilaiset saivat kotitehtäväkseen laatia halutessaan itselleen synnytystoivelistan, josta tulisi olemaan apua synnytyksessä. Synnytystoivelistaa laatiessaan pariskunnat tulisivat myös läpikäyneeksi ajatuksiaan tukihenkilön tehtävistä.

Synnytystoivelistan lisäksi lähetimme kättilöopiskelijan kanssa kurssilaisille sähköpostitse synnytyslaulutekstejä, joita lukemalla toivoimme kurssilaisten orientoituvan seuraavalla kerralla aloitettaviin synnytyslauluharjoituksiin.

Tämän kokoontumisen lopetimme lyhyeen rentoutusharjoitukseen, ”Lyhyt hengitysharjoitus” (ks. 16), jonka jälkeen lauloimme loppulaulun.

### **Kolmas tunti 6.10.2009 klo 18 – 20.30 ”Synnytysvalmennus ja synnytyslaulu”**

Kolmas kokoontuminen alkoi tutuksi käyneellä alkulaululla. Tällä kerralla kurssilaiset saivat laulamisen lisäksi viisikielisen kanteleen soitettavakseen. Opetin heille laulussa käytettävän sointuotteen ja säestysrytmin. Laulun aikana äitien maha jäi kanteleiden alle ja kohtuvauvalle välittyi vahvasti kanteleen soinnin resonanssi.

Alkulaulun jälkeen jokainen sai kertoa kuulumisensa ja mitä uutta raskaudessa oli tapahtunut muutaman viikon aikana. Keskustelimme pienryhmissä sähköpostista luettuja synnytyslaulutekstejä, ja kiinnitimme huomiota erityisesti niihin asioihin, mitkä olivat tukihenkilön tehtäviä luetuissa teksteissä.

Jokainen kurssilainen sai tässä vaiheessa kättilöopiskelija Tuisku Koskelan koostamana synnytys- ja ponnistusasento-monisteen. Kävimme

asennot yhdessä läpi ja jokainen halukas sai mahdollisuuden harjoitella asentoja. Joissain harjoituksissa käytettiin isoa jumppapalloa.



*”Äänielämyksiä masuvauvoille alkulaulun aikana”*

Synnytysasentojen läpikäynnin jälkeen pidimme jaloittelutauon ja sen jälkeen aloitimme synnytyslauluosion. Kerroimme synnytyslaulun historiaa lyhyesti ja aloitimme harjoitukset. Harjoituksissa keskityimme oman äänen löytämiseen, tuntemiseen ja resonanssin etsimiseen omasta kehosta eri vokaaleiden avulla. Tärkeää oli luoda tunnille tunnelma, jossa jokainen uskalsi käyttää ääntään. Teimme harjoituksia yksin, yhdessä ja pareittain. Harjoittelimme synnytyslaulua silmät kiinni ja auki. Työskente-

limme harjoituksissa myös pareittain, jolloin toinen pareista pystyi vahvistamaan parinsa äänen resonanssin löytymistä ja synnytyslaulukokemusta. Äidit lähtivät mukaan harjoituksiin yllättävänkin rohkeasti, mutta mukana olleet isät tuntuivat epäröivän käyttää ääntään.

Synnytyslauluharjoitusten jälkeen teimme ”Aktiivinen rentoutuminen” -rentoutusharjoituksen (ks. 17). Rentoutumisen jälkeen oli aika loppukeskustelulle, teelle ja kerran koonnille.

Keskustelun aikaansaamiseksi jaoimme kurssilaisille koosteen sarjakuvasta (Tukiaisen 2008), jossa synnyttäjä käyttää muun muassa synnytyslaulua kivunlievitysmenetelmänään. Tämän sarjakuvan kautta pystyimme keskustelemaan kokoontumisen aikana mieleen nousseista ajatuksista ja tuntemuksista. Loppukeskustelussa kysyimme erityisesti kurssilaisten toiveita musiikillisille kerroille, jotka olisivat seuraavat kaksi kertaa, sekä kävimme kotitehtävänä olleen synnytystoivelistan asioita läpi. Pohdimme yhdessä, miten kurssilaisten synnytyksessä tukihenkilö tai isä on läsnä. Ennen loppulaulua kehoitimme kurssilaisia itsenäisesti miettimään ja etsimään itselleen mieluista musiikkia synnytyssaliin mukaan otettavaksi.

#### **Neljäs tunti 20.10.2009 klo 18 – 20.15 ”Raskausajan musiikkivalmennus & synnytyslaulu” (jakkarasynnytysvideo klo 20.30 – 21)**

Alkulaulun säestimme viimekerralla opetellun yksinkertaisen kantelesäestyksen avulla. Mukana kanteleorkesterissa oli wing5:siä, bassokantele, bassoksylofonipalat ja kellopele.

Tämän jälkeen kävimme pikaisesti läpi kurssilaisten kuulumiset sekä tunnin rakenteen ja lähdimme suoraan musiikilliseen toimintaan. Aloitimme suomalaisella kansanlaululla ”Soua sorsa, lieku lintu” (ks. 11). Istuimme puoliympyrään tuoleille ja opettelimme yksinkertaista kehorytmiikkaa. Samalla opettelimme laulun sanat. Kehorytmit opittuamme otimme mukaan askeleita ja lähdimme liikkumaan laulunsanojen tahdittamana vapaasti tilassa, ja myöhemmin ”Kiekkumaralla” -CD:n välityksellä (Freija 2007, raita 20).

Musiikkiliikunnan jälkeen istahdimme alas ja jokainen kurssilainen sai itselleen höyhenen, jolla silitellä itseään tai kumppaniin suomalaisen ”Hiljaa sivellään” -kansanlaulun (ks. 12) mukaisesti. Kurssin edetessä, synnytysten jälkeisillä kokoontumisilla, myös vauvat pääsivät nauttimaan höyhensilityksistä.



*”Höyhenillä silitelyä”*

Laulun jälkeen jaoin kaikille kanteleet ja säestimme d- ja a kieliä vapaasti näppäillen Sauvo Puhtilan suomeksi sanoittaman ”Kennelle tuuli laulaa” -intiaanisévelmän (ks. 12), jonka jälkeen jokainen kurssilainen sai ottaa mukavan asennon ja nautiskella seuraavasta Marianne Oivon ”Rakkauven palanen”-laulusta. Kuuntelimme laulusta Mäyrä tanssii CD:ltä löytyvän version (Eskonniemi 1998, raita 12). Pariskuntia kehoitimme olemaan lähekkäin. Muut saivat keskittyä itseensä sekä positiivisten tunteidensa välittämiseen kohtuvauvalleen. Rauhoittumista jatkoimme pallohieronnalla pareittain muutaman rauhallisen musiikkikappaleen ajan.

Musiikillisen osuuden loputtua pidimme pienen tauon. Tämän jälkeen jatkoimme kotitehtävän purkamisella, jolloin jokainen sai kertoa synnytysvalitsemastaan musiikista. Lisäksi jatkoimme keskustelua isän roolista synnytyslaulukertomuksissa. Tästä keskustelusta jatkoimme synnytyslauluharjoituksiin. Kertasimme edellisellä tunnilla käytyjä harjoituksia sekä teimme uusia synnytyslauluharjoitteita seisten ja kontallaan tehtävin harjoituksin.

Jatkoimme pariharjoitukseen, jossa synnytyslauluun yhdistettiin tukihenkilön kosketus. Tästä harjoituksesta siirryimme ”Tukihenkilön avulla rennoksi” -harjoitukseen (ks. 17), jossa harjoittelimme energian suuntausta jännittyneisiin lihaksiin.

Seuraavaksi teimme ”Hengityksen ja hiljaisen äänen rentouttavan energian suuntaaminen” -rentoutusharjoituksen (ks. 17), jonka kurssilaiset loivat tunneyhteyttä kohtuvauvaan sekä harjoittelimme rentoutumista ajatuksen voimalla. Rentoutumista oli hyvä jatkaa rauhallisessa tunnelmassa, teekupposen äärellä, loppukeskusteluun ja loppulauluun. Jokainen sai tältä kokoontumiselta kotiin mukaansa puolisonsa kanssa tehtävän ”Rentoutuminen kumppanin kanssa” -rentoutusharjoituksen (ks. 18).

Tunnin loputtua halukkailla oli vielä mahdollisuus jäädä katsomaan videolta jyväskyläläisen yksityishenkilön jakkarasyntytystä. Videon saimme lainaan Aktiivinen synnytys ry:n kautta.

### **Viides tunti 3.11.2009 klo 18 – 19.45 ”musiikillinen kerta”**

Alkulaulun säestimme ksylofoniorkesterilla. Kävimme läpi tunnin rakenteen ja kuulumiset. Aloitimme musisoimisen ”Hiljaa sivellään” -laululla. Laulun pohjustimme sillä, että vauva muun muassa nauttii kosketuksesta. Koskettaminen myös aktivoi vauvan tuntoaistia ja hermoratoja, sekä kehittää samalla vauvan oman kehon hahmottamista (Wegloop, M.V. & Spliid, L. 2008, 17). Laulun myötä tuetaan myös vauvan kielellistä kehitystä nimeämällä ja koskettamalla vauvan kehonosia.

Siirryimme penkkipiiriin ja muistelimme edellisellä kerralla aloitetut kehorytmiikka-harjoitteet ja ”Soua sorsa, lieku lintu” -laulun sanat. Kehorytmiikasta ja laulamisesta siirryimme musiikin mukaan liikkumiseen. Musiikin rakenteita hahmotettiin yksinkertaisilla liikkeillä. Säkeistön aikana liikuimme lähes paikallaan ollen ja kertosäkeistön aikana liikuimme vapaasti tilassa. Tämän myötä vauva mahdollisesti oppii tunnistamaan musiikin muotoa.

Liikunnasta siirryimme mukavaan asentoon patjoille ja kuuntelimme ”Rakkauven palanen” – laulusta uuden version Oli oli olio 1 CD:ltä (Kaikkonen, M., Ollanranta, R., Simojoki, M. & Sopanen, S. 2001, raita 15). Tämän jälkeen pidimme tauon, jonka aikana kurssilaisilla oli mahdollisuus selailla ja tutustua lapsille sekä vauvoille suunnattuun musiikilliseen kirjallisuuteen.

Tauon jälkeen loimme tilaan lämpimän ja utuisen tunnelman. Keskityimme kuuntelemaan äänivärejä sekä välittämään kohtuvauvoille erilaisia ääniä Kaija Pispän ”Syksyn salaiset puuhut” -soitinsadun (ks. 11) myötä. Välisoitoiksi soitimme ryhmäläisten kanssa erilaisia syksyisiä tunnelmia rummuilla improvisoiden.

Hyvässä tunnelmassa oli helppo jatkaa pallohierontaan letkeän musiikin avustuksella. Pallohieronnan jälkeen aloitamme syksyn



*”Pallohierontaa teekupposen ja loppukeskustelun lomassa”*

viimeisen loppukeskustelun ja koonnin. Juttelimme vapaasti syksyn kurssista, kurssilaisten tuntemuksista, ajatuksista sekä kokemuksista joita kurssi oli antanut. Loppetimme tämän kokoontumisen tuttuun loppulauluun, jonka lauloimme ja soitimme ksylofoneilla, aivan kuten tunnin alussa.

## **3.2 Kokoontumiset vauvojen synnyttyä (tunnit 6-7)**

Vauvojen synnyttyä kokoonnuimme vielä kaksi kertaa vauvojen ja vanhempien kanssa. Näillä kerroilla pääosaan nousi vertaistuki ja keskustelu. Keskustelimme erityisesti vanhemmuudesta, synnytyskokemuksista, perheen voimavaroista ja tietenkin myös musisoimme vauvojen kanssa vauvamuskaritoimintaan tutustuen.

### **Kuudes tunti 26.1.2010 klo 18.15 – 20.00 ”Vauvojen tapaaminen ja synnytyskokemukset”**

Aloitimme kokoontumisen laulamalla vauvoille alkulaulumme, jonka jälkeen kerroimme kätilöopiskelijan kanssa tunnin rakenteen sekä tutustuimme vauvoihin. Jokainen sai kertoa lapsensa nimen, syntymäpäivän sekä yhden positiivisen asian pienokaisestaan.

Tämän jälkeen jaoimme kaikille Stella Chessin ja Aleksander Thomaksen tekemän ”yhdeksän temperamenttipiirrettä”-monisteen (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 74), jonka myötä jokainen sai pohtia vauvansa temperamenttia keskustellen vierustovereiden kanssa.

Tähän väliin lauloimme ja leikimme vauvojen kanssa Marianne Oivon ”Rakkauven palanen” – laulun. Laulusta jatkoimme synnytyskokemuksiin. Kokemukset käsiteltiin pienryhmissä keskustellen, jolloin jokaisella oli mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan ja synnytyksestään. Myös isät osallistuivat keskusteluun omilla kokemuksillaan. Keskustelun aikana kurssilaisilla oli mahdollista kysyä kätilöopiskelijalta synnytykseensä liittyviä asioita. Kävi ilmi, että kaikki paikalla olleet olivat käyttäneet ääntään ja hengittämistä synnytyksessä apuna.



- *Avautumisessa synnytyslaulu tuli luonnostaan.*
- *Hengitystä äänellä huomaamattaan. Auttoi supistusten vastaanottamisessa.*
- *Kättilöt kehuivat, että käytin ääntäni hyvin.*
- *Automaattinen ulina*
- *Hengitystekniikoista oli apua. Äitiysjoogasta myös. Konttausasennossa ääni avuksi.*



*"Synnytyskokemuksien jakoa"*

Synnytyskokemuskeskustelun jälkeen keitimme teetä ja kahvia, ja jaoimme osallistujille Niilo Rauhalaan "Hiljaisesta nöyryydestä" -runon. Runon myötä aloimme keskustella vanhemmuudesta. Aiheina olivat vanhemmuuden ikävät tunteet, jaksaminen ja arjen muutokset vauvaperheessä. Koin erityisesti tämän keskusteluaiheen kurssilaisille tärkeäksi muita aiempien aiheiden tärkeyttä väheksymättä.

Tunnin lopetimme "toivomuslähteen" äärelle. Jokainen sai kirjoittaa paperiselle toivomustähdelle toivomuksen vauvansa puolesta, sekä toiselle paperitähdelle jonkin positiivisen toiveen tulevaisuutta ajatellen. Toivomustähtien toivomukset peitettiin taittelemalla toivomustähden sakarat kirjoitettujen toiveiden päälle. Taitellut tähdet laitettiin veteen ja sen jälkeen jokainen sai rauhoittua vauvansa kanssa toivomuslähteen äärelle katsomaan toivomustähtien avautumista. Toivomusten avauduttua lauloimme loppulaulun istuen lähteen äärellä. Lähteellä kurssilaiset saivat "Vauvan toivelista vanhemmille" -monisteen (Jyväskylän seudun Perhe-hanke 2008, 23).



*"Loppulaulu toivomuslähteen ympärillä"*

### **Seitsemäs tunti 16.2.2010 klo 18.15 – 20.00 "Kurssin viimeinen kokoontuminen & vauvamuskari"**

Aloitimme tunnin kuulumisilla ja sillä, että jokainen kurssilainen sai kertoa kaksi uutta positiivista asiaa vauvastaan. Kävimme läpi tulevan kerran rakenteen ja aloitimme muskarin. Muskari koostui samoista lauluista, joita olimme harjoitelleet raskausajan musiikillisella kerralla (ks. liite 4).

Muskarin jälkeen keskustelimme yhdessä, mitä musisointi voi olla vauvaperheen arjessa ja millä tavoin vanhemmat voivat tukea vauvan kehitystä. Keskustelun päätteeksi lähdimme käymään läpi Huotilaisen (2010) tutkimustuloksia lapsen musiikkiharrastuksen vaikutuksista. Jokaisen kohdan jälkeen kuuntelimme musiikkinäytteen jolloin vanhemmat saivat seurata vauvojensa reaktioita kyseisiin musiikkeihin. Musiikkinäytteet olivat mahdollisimman monipuolisia. Soittimina olivat muun muassa marimba, erilaiset rummut, kontrabasso, saksofoni, huuliharppu, laulu, huilu ja harppu. Musiikkia oli niin Euroopasta, Latinalaisesta Amerikasta kuin Afrikastakin. Tyyllilajeista edustettuina olivat muun muassa moderni minimalismi, kansanmusiikki sekä klassinen ja maailmanmusiikki. Yllättävää oli se, että moni vauva reagoi eniten minimalistiseen ja moderniin kontrabassomusiikkiin.

Tunnin lopuksi keitimme teetä ja kahvia, sekä jutustelimme vapaasti yhdessä.

## **4 KOKEMUKSIA KURSSIN JÄLKEEN**

Kaiken kaikkiaan osallistujat osallistuivat kurssille säännöllisesti ja tunnollisesti. Kahdeksasta kurssilaisesta kolme osallistui kurssille yhdessä puolisonsa kanssa, kahden odottajan puoliso kävi tunneilla vähintään yhden kerran ja kolme odottajaa osallistui kurssille ilman puolisoaan. Tunneilla osallistujia oli aina paikalla vähintään kuusi.

### **4.1 Omia kokemuksia**

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssilla koin erityisesti kätilöopiskelijan kanssa tehtävän yhteistyön antoisaksi ja opettavaiseksi työskentelymuodoksi. Sain kätilöopiskelijalta paljon uusia ideoita, ajatuksia sekä tietoa synnytykseen ja raskausaikaan liittyvistä asioista, joita hyödyntää raskaudenaikaisessa musiikkivalmennuksessa. Haasteen tähän työskentelyyn loi se, ettemme tunteneet toisiamme ennen kurssia, mutta tutustuimme kurssin suunnittelun merkeissä ja saimme yhteistyömme kurssin alettua nopeasti sujumaan.

Pian kurssin alettua huomasimme, että asiasisältöjä kurssilla on liikaa, ja ajankäytömme venähti. Kurssikokoontumiset venyivät kahteen, joskus jopa kolmeenkin tuntiin. Jouduimme tämän vuoksi karsimaan osan aiheistamme ja tiivistämään kurssisisältöjä, kuten mielikuvavauvaan liittyvää osiota. Halusimme kuitenkin pitää kurssikokoontumiset hiukan pidempinä ja tunnelmaltaan rauhallisina, kuin että olisimme kiihtyneet aihealueesta toiseen kokoontumisien aikana.

Henkilökohtaisen haasteen minulle itselleni loi vertaistukeen perustuvan aikuisryhmän vetäminen jossa ohjaaja toimii keskustelujen ja sisältöjen johdattelijana. Lapsiryhmissä olen tottunut pitämään langat tiiviisti käsissäni ja tämän kurssin myötä opettelin siirtymään syrjään pedagogin roolistani ja annoin tilaa kurssilaisille itselleen.

Vastaavanlaista kurssia en ole kuullut missään aiemmin pidettävän, ja haasteena olikin niin mieluisan kokonaisuuden ja asiasisältöjen kuin toteutusmuodon suunnittelu. Koen kuitenkin kurssin onnistuneen ja olleen antoisa kokeilu niin kurssilaisille kuin ohjaajillekin.

## 4.2 Osallistujien kokemuksia ja palautetta

Postitimme toukokuussa 2010 kurssilaisille palautekyselyn (ks. liite 5) kurssista. Lähetimme yhteensä kymmenen lomaketta, vastaanottajinaan kaikki kurssilla olleet henkilöt, mukaan lukien niin isät kuin äiditkin. Palautekyselyn myötä kurssilaisilla oli mahdollisuus vaikuttaa tulevien kurssien sisältöön ja toimivuuteen sekä antaa arvokasta palautetta ohjaajille. Kaikki vastaukset vastaanotettiin ja käsiteltiin nimettöminä.

Palautelomakkeessa oli kolme palautekohtaa, joista ensimmäinen käsitteli kurssin toteutukseen liittyviä asioita. Toinen palautekohta käsitteli kurssilla käytettyjä työtapoja. Näitä olivat rentoutusharjoitukset, synnytyslaulu- ja hengitysharjoitukset sekä musisointi. Viimeinen palautekohta käsitteli kurssin synnytys- ja perhevalmennusosiota.

### Palautteet kurssin toteutukseen liittyen

Kaiken kaikkiaan saimme täytettyjä palautteita takaisin 8 kappaletta kymmenestä, eli 80 prosenttia lähetetyistä. Heistä 75 % oli äitejä ja 25 % isiä. Palautteiden mukaan kurssikokoontumisia oli ollut sopivasti. Palautteista ilmeni kuitenkin, että pikku-  
vauvakokoontumisia olisi voinut olla muutama enemmän. Kurssilla oli niin ensi- kuin uudelleen synnyttäjiä ja tämä oli koettu voimavaraksi kokemuksen tuodessa varmuutta. Osallistujat olivat kokeneet kurssilla saadun materiaalin hyödylliseksi sekä kurssilaisten laskettujen aikojen läheisyyden tärkeäksi.

TAULUKKO 1. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn kurssia koskevat väittämät. Vastaukset prosentteina.

1. YMPYRÖI MIELIPIDETTÄSI VASTAAVA VAIHTOEHTO	kyllä	ei	ei vastausta
Kokoontumiskertoja oli liian vähän	-	87,5 %	12,5 %
Kokoontumiskertoja oli liian paljon	-	87,5 %	12,5 %
Minusta on tärkeää, että kurssilaisten lasketut ajat olivat lähellä toisiaan	100 %	-	-
On hyvä asia, että kurssilla oli sekä ensisynnyttäjiä, että uudelleen-synnyttäjiä	100 %	-	-
Minusta kurssilla saatu materiaali oli hyödyllistä	100 %	-	-

### Palautteet rentoutumisharjoituksista

- *Rentoutusharjoituksia voisi olla jopa enemmänkin ja eripituisina (tosin ymmärrän, että rentoutuminen kestää eri ihmisillä eri ajan, mutta voisiko lyhyemmällä harjoituksilla hakea vähän "kevyempää" rentoutusta?)*
- *Itse koin, että niistä pidemmistä rentoutuksista oli enemmän iloa. Olen tämänoinen vähän "häslä" niin tuntui että niissä lyhemmissä ei oikein ehtinyt mukaan.*
- *Olisi voinut olla joka kerran aluksi tai lopuksi rentoutusharjoitus. Noin 15 min vähintään olisi hyvä varata sellaiselle aikaa.*

Kurssilla käytetyistä työtavoista rentoutusharjoituksista oli koettu apua erityisesti raskauden aikana. Teimme kurssilla pääasiassa hiukan pidempiä rentoutusharjoituksia, sillä rentoutumisen saavuttaminen vie aluksi aikaa. Harjoituksen myötä rentoutujan on mahdollista saavuttaa rentoutunut olotila jo lyhyemmässäkin ajassa. Jokainen meistä kokee rentoutusharjoitukset yksilöllisesti, ja palautteista nousi esille, että kurssilla olisi voitu tehdä enemmän myös lyhyitä rentoutusharjoituksia.

TAULUKKO 2. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn rentoutusharjoituksia koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.

KURSSIN TYÖTAVAT: a. RENTOUTUSHARJOITUKSET	ei lain- kaan	vähän	jonkin verran/ kohtalaisesti	paljon	en osaa sanoa
Minusta tuntuu, että rentoutusharjoituksista oli apua raskauden aikana	-	12,5 %	62,5 %	12,5 %	12,5 %
Minusta tuntuu, että rentoutusharjoituksista oli apua synnytyksessä	-	25 %	12,5 %	25 %	37,5 %

### Palautteet synnytyslaulu- ja hengitysharjoituksista

- *Näitä suosittelen tulevillekin ryhmille. Minulle varsinkin hengitysharjoituksista oli suuri apu supistusten kanssa!*
- *Synnytyslaulut jäivät meiltä kokematta synnytyksen aikaistuttua, mutta hengitysharjoituksia teimme jonkin verran rentoutusharjoitusten aikana. Synnytyksen aikana oikea, rauhallinen hengittäminen oli kliseisyydestään huolimatta todellinen apu.*
- *Tämä oli tosi hyvä juttu. Käytin synnytyslaulua synnytyksessä ihan huomattavasti ja siitä oli hirmuisesti apua, jopa henkilökunta kävi ihmettelemässä rauhallisuuttani, minkä saavutin juuri hengityksellä ja laululla 😊*
- *Tätä olisi voinut olla enemmänkin, vaikka näinkin oli hyvä.*

Hengitys- ja synnytyslaulutyytavoista oli palautteiden mukaan ollut apua erityisesti synnytyksessä. Moni kertoi tunnilla, sekä kirjoitti palautteeseen käyttäneensä tiedos-

tettua tai luonnostaan tullutta hengittämistä ja synnytyslaulua onnistuneesti apuna synnytyksessään. Tätä sisältöä suositeltiin mahdollisille tulevillekin kursseille.

TAULUKKO 3. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn synnytyslaulu- ja hengitysharjoituksia koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.

KURSSIN TYÖTAVAT: b. SYNNYTYSLAULU JA HENGITYSHARJOITUKSET	ei lainkaan	vähän	jonkin verran/ kohtalaisesti	paljon	en osaa sanoa
Minusta tuntuu, että synnytyslaulu- ja hengitysharjoitteista oli apua raskauden aikana	-	12,5 %	62,5 %	-	25 %
Minusta tuntuu, että synnytyslaulu- ja hengitysharjoitteista oli apua synnytyksessä	-	-	12,5 %	50 %	37,5 %

### Palautteet musisoinnista

- Ilman tätä kurssia laulut ja lorut olisivat olleet aika vähissä...
- Mukavia, ainakin minulle pääosin vieraampia lauluja. Pidin erityisesti siitä, että lauluihin liittyi aina jokin ”puuha” lapsen kanssa (esim. hellittely) – ensin vatsan ja sitten ja myöhemmin konkreettisesti.
- Ehkä voisi olla myös musiikin kuuntelemista, rentoutuksenomaisesti ja tarkastella mitä vauva erilaisesta musiikista tuumaa.
- Sen takia en osaa sanoa, koska luulen että olisin musisoinut lapseni kanssa joka tapauksessa paljon. Mutta muuten varmasti kurssi olisi toiminut rohkaisijana.
- Hyviä juttuja! Liikkumista/ venyttelyä tms. Olisi voinut olla enemmän.

Musiikilliset työtavat ja harjoitukset oli koettu pääasiassa varhaisen vuorovaikutuksen vahvistamisen tukijaksi, sekä rohkaisijana musisointiin vauvan kanssa arjessa.

Kurssillemme osallistui vanhempia, jotka olivat musiikillisesti aktiivisia ennen kurssia-kin ja heille pyrin antamaan uusia lauluja ja loruja kotiin vietäviksi. Kurssilaisista osa jatkoi keväällä 2010 Jyväskylän musiikkiopistolla pitämääni vauvamuskariryhmään ja osa on kuulemani mukaan käynyt muualla muskareissa.

TAULUKKO 4. Kurssilaisten palautekysely osoittaa kurssin rohkaisseensa kurssilaisia musisoimaan vauvansa kanssa. Vastaukset prosentteina.

KURSSIN TYÖTAVAT: c. MUSISOINTI	ei lain- kaan	vähän	jonkin verran/ kohtalaisesti	paljon	en osaa sanoa
Minusta tuntuu, että kurssi rohkaisi minua musisoimaan vauvani kanssa	12,5 %	37,5 %	-	25 %	25 %

### Palautteet perhe- ja synnytysvalmennuksesta

Kätilöopiskelijan vetämät synnytys- ja perhevalmennusosion sisällöt oli koettu mieluiseksi ja tarpeellisiksi. Kurssi oli koettu vuorovaikutteiseksi ja pitkäjänteiseksi, ja kurssilaisista muodostuikin uusia tuttavuuksia toisilleen.

TAULUKKO 5. Kurssilaisille lähetetyn palautekyselyn perhe- ja synnytysvalmennusosuutta koskevat kysymykset. Vastaukset prosentteina.

VASTAA YMPYRÖIMÄLLÄ LÄHINNÄ OMAA KOKEMUSTASI OLEVA VAIHTOEHTO	ei lain- kaan	vähän	jonkin ver- ran/ kohta- laisesti	paljon	en osaa sanoa
Minusta tuntuu, että kurssi auttoi minua positiivisen tunnesuhteen luomisessa kohdussa kehittyvään lapseen	-	37,5 %	25 %	37,5 %	-
Minusta tuntuu, että kurssin tietopuolinen sisältö oli mieleistä	-	-	37,5 %	62,5 %	-
Minusta tuntuu, että sain kurssilta hyödyllistä tietoa synnytyksestä	-	12,5 %	25 %	50 %	12,5 %
Minusta tuntuu, että kurssi vähensi synnytykseen liittyvää pelkoa/ahdistustani	12,5 %	12,5 %	37,5 %	12,5 %	25 %
Minusta tuntuu, että kurssin käymisestä oli apua synnytyksessä	-	12,5 %	50 %	25 %	12,5 %
Minusta tuntuu, että sain kurssilla vertaistukea muilta ryhmäläisiltä	-	12,5 %	37,5 %	50 %	-

### Kurssilaisten vapaita ajatuksia ja kehittämisideoita

- *Tapaamiskertoja vauvojen kanssa olisi voinut olla pari lisääkin.*
- *Kiitos aivan ihanasta kurssista molemmille! Onnea tulevien ryhmien kanssa!*
- *Todella mukava tietoa ja vertaistukea tarjonnut kurssi! Vaikka ehdimme vain kolmelle kerralle synnytyksen/pikkuvauvavaiheen ja sairastelun vuoksi, saimme hyviä, uusia vauvaperheystäviä. Tällaiselle vuorovaikutteiselle ja pitkäjänteiselle synnytysvalmennukselle on varmasti tarvetta jatkossakin, kun kaupunki tarjoaa vain lyhyttä tuokiota. Musiikki taas toi valmennuksessa mahdollisuuden lähentyä vauvaa (siltä minusta tuntui ☺). Rentoutusharjoitukset auttoivat etenkin raskausaikana unohtamaan päässä ärsyttävyyteenkin asti pyörineet ajatukset ja keskittymään vain tähän ja nyt – loistopaketti siis! Kiitos ☺*
- *Tämä oli tosi hyvä kurssi kaikin puolin. Musiikki ja rentoutus yhdistettynä synnytysvalmennukseen, todella toimiva paketti ☺ Sain tästä paljon enemmän kun neuvolasta koko aikana. Ja oli tosi mukavaa kun oli myös uudelleen synnyttäjiä, kokemus tuo varmuutta! Olitte ihania ☺*

Palautteiden kehittämisideoina ilmeni, että liikkumista ja venyttelyä olisi voinut tunteilla olla enemmän. Samoin, kuin pikkuvauvakokoontumisia toivottiin muutama enemmän. Tunnit olisivat voineet alkaa ja loppua lyhyillä rentoutumisharjoitteilla ja aktiivista musiikinkuuntelua olisi voitu käyttää rentoutuksenomaisena työtapana.

Kaiken kaikkiaan, palautteista päätellen, kurssilaiset olivat pääosin olleet tyytyväisiä ”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen synnytys- ja perhevalmennus” -kurssiin. Raskausaikana kurssilaiset olivat kokeneet saaneensa apua eniten rentoutumisharjoituksista, ja synnytyksissään puolestaan synnytyslaulu- ja hengitysharjoituksista. Palautekyselyn vastaukset osoittavat kurssin sekä rohkaisseet, että vain vähän rohkaisseet, kurssilaisia musisoimaan vauvansa kanssa. Kätilöopiskelijan pitämä synnytys- ja perhevalmennus osio oli palautteiden perusteella koettu antoisaksi ja mielekkääksi kokonaisuudeksi.



## 5 KOHTI UUSIA HAASTEITA

Opinnäytetyöni oli pitkä prosessi, johon kului paljon aikaa ja voimavaroja. Tämä ei kuitenkaan ole huono asia, sillä olen oppinut paljon uutta ja mielekästä. Perehdyin esimerkiksi rentoutumisen maailmaan. Pitämieni rentoutumisharjoitusten ja konkreettisten rentoutumisien myötä sain uutta virtaa elämäni, ja samaa uskallan varovasti toivoa myös kurssilaisille. Kurssin myötä koen kasvaneeni henkisesti ja oppineeni paljon niin itsestäni, opettajuudestani sekä kanssaihmisistäni. Kurssilla käydyt keskustelut olivat luottamuksellisia ja eettisesti olisi väärin, jos olisin tässä työssä tuonut ilmi keskustelujen, joskus rankkojakin, sisältöjä. Tämän vuoksi luottamuksellisella vertaistoiminnalla oli suuri merkitys.

Palautteiden ja kokemuksieni perusteella uskon kaikkien tähän opinnäytetyöprosessiin osallistuneiden henkilöiden saaneen kurssista itselleen jotain. Minulle kurssi antoi paljon uusia kokemuksia varhaisiän musiikinopettajana; näitä olivat muun muassa uudenlaisen kurssin suunnitteleminen ja toteuttaminen alusta loppuun, raskaana olevien musiikkitoiminnan suunnittelu ja pitäminen, pariskuntien ohjaaminen sekä yhteistyö kättilöopiskelijan kanssa. Koin yhteistyömme sujuneen hyvin ja saimme luotua kurssista itsemme näköisen kokonaisuuden.

Varhaisiän musiikinopettajana koen saaneeni etuoikeuden kokea musiikkikasvatuksellisen jatkumon kohdusta ja pikkuvauva-ajasta vauvamuskariin saakka. Mielestäni kurssia oli upeaa jatkaa vauvamuskarin merkeissä, ja uskonkin, että tällaisen kurssin myötä vanhemmista saadaan entistä motivoituneempia muskarivanhempia jotka toimivat vauvan positiivisen musiikkisuhteen syntymisen myötävaikuttajina.

”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen” -kurssi osoitti tällaiselle toiminnalle olevan kysyntää, sekä sen, että varhaisiän musiikinopettajan ja kättilön välinen yhteistyö on parhaimmillaan antoisaa ja molempia osapuolia hyödyttävää yhteistyötä. Esimerkiksi minulle itselleni henkisesti raskaiksi muodostuneiden aiheiden jälkikäsitteilyn työstämisessä kättilöopiskelijakollegasta oli suuri apu. Kaiken kaikkiaan kättilön läsnäolo tällaisella kurssilla on ehdotonta, sillä yksin varhaisiän musiikinopettajalla ei ole pätevyyttä pitää esimerkiksi perhevalmennusta. Musiikillisen perhe- ja synnytysvalmen-

nuksen myötä varhaisiän musiikkikasvatus voi alkaa jo kohdusta, olla läsnä synnytyksessä, uuden vastasyntyneen ihmisen ensimmäisistä elinhetkistä, aina myöhempään musiikin harrastamiseen saakka.

Musiikillista perhe- ja synnytysvalmennusta voisi mielestäni seuraavaksi lähteä kehittämään osaksi neuvoloiden järjestämää perhevalmennusta. Mukaan toimintaan voisi liittää esimerkiksi fysioterapeutin tai joogaopettajan tiedot ja taidot.

Tämä opinnäytetyöprosessi on osoittanut minulle, että varhaisiän musiikinopettajana olen saanut laajan ja monipuolisen koulutuksen opettaa niin lapsia kuin aikuisiakin. Koulutusta voin pitää kivijalkana omalle kehitykselle, jonka rajana on vain mielikuvitus. Jatkossa voin rohkeasti pyrkiä kehittämään omaa osaamistani kokeilemalla uutta, joko yksin tai yhteistyössä toisten ammattilaisten kanssa.

*Pienoistani kultaistani, kaunistani tuudittelen.  
Sivelen ja silittelen, kaunistani tuudittelen.*

*Anni Pesonen*

## LÄHTEET

Ahonen, H. 1997. Musiikki: sanaton kieli. Musiikkiterapian perusteet. 2., korjattu painos. Helsinki: Finn Lectura.

Cass-Begs, B. 1978. Your Baby Needs Music. A Music-Sound Book for Babies Up to Two Years Old. Teoksessa Musiikki varhaiskasvatuksessa. Hip hoi, musisoi käsikirja. Toim. M. Hongisto-Åberg, A. Lindeberg-Piironen & L. Mäkinen. 3. painos. Tampere: Warner/ Chappell Music Finland Oy.

Haapio, S., Koski, K., Koski, P. & Paavilainen, R. 2009. Perhevalmennus. 1. painos. Helsinki: Edita.

Haapio, S. & Pietiläinen, S. 2007. Perhe- ja synnytysvalmennus. Teoksessa Kätilötyö. Toim. V. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A.-M. Äimälä. 1-2. painos. Helsinki: Edita, 201–205.

Halmesmäki, E., Saisto, T. & Toivanen, R. 2001. Synnytä rentoutuneena. Rentoudu ja valmistaudu synnytykseen CD -levyn avulla. Helsinki: Aktavit Oy. Viitattu 21.12.2010. <http://www.synnytys.net/>

Huotilainen, M. 2010. Aivotutkimuksen tuomaa tietoa musiikkiharrastuksen vaikutuksista. Luento. 13.2.2010. Kanteleliiton ja Kanteleensoiton opettajien kevätpäivät Helsingissä.

Huotilainen, M. & Fellman, V. 2009. Sitä äitiä kuuleminen jonka kohdussa asunto: Lapsi kuulee ja oppii jo kohdussa. Duodecim 2009; 125, 2573–2577.

Jyväskylän ammattikorkeakoulun Muskaristudio. 2010. Kuvaus Muskaristudion toiminnasta. Viitattu 23.12.2010. <http://www.jamk.fi/yleisolle/kulttuuri/muskaristudio>

Jyväskylän seudun Perhe-hanke. 2008. Perhevalmennuskansio. Viitattu 20.12.2010. [http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime\\_product\\_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088\\_Perhevalmennuskansio\\_valmis.pdf](http://jyvaskylanseutu.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/jyvaskyla/embeds/25088_Perhevalmennuskansio_valmis.pdf)

Korhonen, A. 2007. Varhainen vuorovaikutus. Teoksessa Kätilötyö. Toim. V. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A.-M. Äimälä. 1-2. painos. Helsinki: Edita, 309 – 315.

LAPASET Perheverkosto-hanke (2005–2008). Perhevalmennuksen käsikirja. Helsingin sosiaaliviraston ja terveystieteiden yhteinen hanke. Helsinki: Sosiaalivirasto. Viitattu 22.12.2010. [http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM\\_GLOBAL\\_CONTEXT=/Sosv/fi/Hankkeet/Kehitt\\_mispalvelu/Lapaset+perheverkosto/kehi\\_lapaset\\_pvalm\\_kansio](http://www.hel.fi/wps/portal/Sosiaalivirasto/Artikkeli?WCM_GLOBAL_CONTEXT=/Sosv/fi/Hankkeet/Kehitt_mispalvelu/Lapaset+perheverkosto/kehi_lapaset_pvalm_kansio)

Sikiökehitys. 2007. Teoksessa Kätilötyö. Toim. V. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A.-M. Äimälä. 1-2. painos. Helsinki: Edita, 130 – 146.

Marjanen, K. 2009. The Belly-Button Chord. Connections of Pre- and Postnatal Music Education with Early Mother-child Interaction. Jyväskylä: University Of Jyväskylä.

Pantsu, L. 2010. Ensimmäiset elämykset – musiikkiin integroitu taidekasvatus osana vauvaperheiden elämää. Musiikkikasvatuksen lisensiaatintutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston Musiikin laitos.

Raussi-Lehto, P. 2007. Syntymän hoidon toteutus. Teoksessa Kätilötyö. Toim. V. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A.-M. Äimälä. 1-2. painos. Helsinki: Edita, 236 – 267.

Vuori, H-L. & Laitinen, M. 2005. Synnytyslaulu – Rentouttava äänenkäyttö synnytyksessä ja raskaudenaikana. Helsinki: Edita.

Taiteen perusopetuksen laajan oppimäärän opetussuunnitelman perusteet 2002. Helsinki: Opetushallitus. Viitattu 201.12.2010.

[http://www.oph.fi/download/123013\\_musiik\\_tait\\_ops\\_2002.pdf](http://www.oph.fi/download/123013_musiik_tait_ops_2002.pdf)

Väyrynen, P. 2007. Raskaudenajan seuranta. Teoksessa Kätilötyö. Toim. V. Paananen, S. Pietiläinen, E. Raussi-Lehto, P. Väyrynen & A.-M. Äimälä. 1-2. painos. Helsinki: Edita, 182 – 201.

Shetler, D. 1989. The Inquiry Into Prenatal Musical Experience: A Report of the Eastman Project 1980-87. Teoksessa Musiikki varhaiskasvatuksessa. Hip hoi, musisoi käsikirja. Toim. M, Hongisto-Åberg, A, Lindeberg-Piironen & L, Mäkinen. 3. painos. Tampere: Warner/ Chappell Music Finland Oy.

Stakes. 2008. Synnytykset ja vastasyntyneet 2008 - Förlossningar och nyfödda 2008 - Births and newborns 2009. Tilastoraportti. Toim. E, Vuori & M, Gissler. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 1.3.2011.

[http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/tr22\\_09.pdf](http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/tr22_09.pdf)

Todd, N.P., Lee, C.S. & O'Boyle, D.J. 1999. A sensory-motor theory of rhythm perception. Teoksessa Rytmikylvyn Pikku-kuplat. Toim. E, Kivelä-Taskinen. Espoo: Kultanuotti.

Wegloop, V.M. & Spliid, L. 2008. Leikitä vauvaa. Liikuntaleikkejä 0-12 kuukauden ikäisille. Helsinki: WSOY.

Woodward, S. 1993. Womb Sounds. CD. Teoksessa Rytmikylvyn Pikku-kuplat. Toim. E, Kivelä-Taskinen. Espoo: Kultanuotti.

## Musiikillisten harjoitusten lähteet

Alho, E., Hautsalo, H. & Perkiö, S. 2003. Vauvojen laulun aika. Helsinki: WSOY.

Alho, E. & Lumme, L. 2006. Vauvakulta. Laulukirja lapsiperheille. 6.painos. Helsinki: WSOY.

Eskonniemi, K. 1998. Mäyrä tanssii. Uusien lastenlaulujen säveltäminen CD -levylle. Seminaarityö. Liite. CD-äänite. Jyväskylä: Keski-Suomen Konservatorio. Musiikkileikkikoulunopettajakoulutus.

Freija. 2007. Kiekkumaralla. Kansanlauluja lapsille. CD. Helsinki: Tammi.

Kaikkonen, M., Ollanranta, R., Simojoki, M. & Sopanen S. 2001. Oli oli olio cd 1 - äänite. Olin laulukirjan äänitemateriaali. Helsinki: Otava.

Järvenpää, L. & Karhinen-Ilo, M. (toim.). 2007. Kiekkumaralla. Kansanlauluja lapsille. Helsinki: Tammi.

Salo, S. & Tuomi, K. 2008. Hoivaa ja leiki. Vauvan ja vanhemman vuorovaikutus. Helsinki: Psykologien Kustannus Oy.

Tukiainen, K. 2008. Rusina. Helsinki: Like.

## Rentoutusharjoitusten lähteet

Halmesmäki, E., Saisto, T. & Toivanen, R. 2001. Synnyttä rentoutuneena. CD. Helsinki: Aktavit Oy.


Kataja, J. 1996. Rentoutumisen työkirja. Turenki: Suomen työväen urheiluliitto TUL ry.

Miettinen-Jaakkola, A. 1992. Nainen naiselle, luonnollinen syntymä. Helsinki: Kääntöpiiri.

Woodward, S. 1998. Womb Sounds. CD. Cape Town, South Africa: Educational Research and Development CC.


## LIITTEET

### LIITE 1. Kurssin mainosjulistte



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU  
Kulttuuri / Musiikki

## RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN



**Musiikillinen synnytys- ja  
perhevalmennuskurssi  
lasta odottaville  
äideille/ pariskunnille**

Kokoonnumme yhteensä seitsemän kertaa  
JAMK:n musiikin tiloissa (Pitkäkatu 18- 22).  
Näistä kerroista viisi toteutetaan syksyn aikana  
kalenteriviikoilla 37, 39, 41, 43 ja 45.  
Tarkemmat aikataulut selviävät elokuun aikana.

Vauvojen syntymän jälkeen kokoonnumme  
kaksi kertaa tammikuussa 2010.

Sikiö alkaa kuulla noin 20. raskausviikolta lähtien.  
Käytämme jokaisella kokoontumiskerralla  
musiikkia rentoutumisen keinona.  
Musiikin kautta sikiölle välittyy kokemuksia  
kohdunulkopuolisesta maailmasta.  
Kurssi ei korvaa neuvoloiden perhevalmennusta.

**Kurssin suunnittelusta ja toteutuksesta vastaavat  
loppuvaiheen kättilöopiskelija Tuisku Koskela  
sekä varhaisiän musiikkikasvatuksen  
opiskelija Anni Pesonen.**

Kurssille otetaan ilmoittautumisjärjestyksessä 3-7  
äitiä/pariskuntaa, joiden laskettu aika on noin  
15.11 - 15.12.2009.

Kurssimaksu 25€ (sisältää materiaalin).

AIHEITA SYKSYLLÄ mm:

**Mielikuvavauva ja  
varhainen  
vuorovaikutus**

**Musiikki odotuksessa**

**Rentoutuminen ja  
kivunlievitys  
synnytyksessä**

**Isän/ tukihenkilön  
merkitys  
synnytyksessä**

AIHEITA VAUVOJEN  
SYNNYTTYÄ mm:

**Synnytyskokemukset**

**Musiikki  
vauvaperheen arjessa**

Ilmoittautumiset/ tiedustelut, Anni Pesonen p. 050 431 7507, [anni.pesonen.kmu@jamk.fi](mailto:anni.pesonen.kmu@jamk.fi)



## LIITE 2. Esimerkki rentoutumisharjoituksesta

RENTOUTUSHARJOITUS 1 – Mielikuvamatka kohtuun

**Musiikki: Falling Waters – The Sound of Relaxation – CD**

Hae tilasi.

Me olemme ensimmäistä kertaa *”Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen synnytys- ja perhevalmennus kurssilla”*. Ja minä tiedän, että sinua kiinnostaa rentoutuminen. Rentoutua voit monella tavalla. Hitaasti tai nopeasti, syvään tai kevyeen rentouden tilaan.

Minäkin muistan, kun rentouduin ensimmäisiä kertoja. Se oli mielenkiintoista. Muistan, kuinka hengitykseni tasaantui, lihakset painuvat raskaina alustaan, mutta mikä mielenkiintoisinta, huomasin, kuinka aika ikään kuin pysähtyi. Huomasin myös äänien jäävän taustalle, kuulin selvästi oman hengitykseni – se oli hämmäyttävää ja samalla mielenkiintoista. Yhtä mielenkiintoista kuin lapsena, kun menin kouluun. Muistan kuinka aluksi oli vaikea erottaa M:ää N:stä, J:tä I:stä, kunnes yhtäkkiä huomasin osaavani yhdistää kirjaimia. Niistä tuli lauseita, lauseista kappaleita ja uppouduin yhä syvemmälle satujen maailmaan. Aivan samalla tavalla huomasin oppivani rentouden ja kun opin, vaivuin yhä syvemmälle ja syvemmälle.

Rentoutua voi silmät auki tai kiinni. Saat itse päättää kumpi tuntuu hyvältä ja edistää paremmin rentoutumistasi. Rentoudu vasta sen jälkeen kun olet löytänyt hyvän asennon. Korvat, jotka ovat kuunnelleet koko päivän, haluavat rauhoittua ja hiljentyä. Huomaat, milloin sinulla on tarpeeksi hyvä ja mukava asento rentoutua.

Mikä parasta, rentoutuminen on asia, jonka jokainen osaa, koska jokainen on meistä rentoutunut – muistatko missä viimeksi – kotona, saunassa, harrastuksen parissa uppoutuen yhä syvemmälle tapahtumaan, kauemmaksi. Ja siksi sinä rentoudut vaikka nyt. Nyt voit oppia uusia asioita aivan kuin lapsena. opit ajamaan pyörällä, nyt voit oppia uusia asioita mielessäsi – oivaltaa.

Kun rentoudut, tietoinen minäsi tietää ja alitajuinen muistaa. Mutta voit tietoisesti muistaa, että alitajuisesti tiedät, että tiedät muistavasi alitajuisesti tietoisesta muistamisesta, vaikka tietoinen jää ja alitajuinen tulee. Sillä ei

ole merkitystä, koska rentoutuu ja nyt sinä rentoudut, hitaasti tai nopeasti, omassa tahdissasi.

Voit kuulla ihan mitä kuuletkin. Voit nähdä ihan mitä näetkin. Voit tuntea ihan mitä tunnetkin. Voit kokea ihan mitä koetkin. Ja siksi rentoutuminen on turvallista ja miellyttävää.

Rentoutuminen rauhoittaa, mikä puolestaan tasaannuttaa hengityksen ja ajatukset. Ja se saa aikaan hyvän ja turvallisen olon, joka johtaa lisääntyvään rentoutumiseen, joka puolestaan auttaa rauhoittumaan ja joka auttaa rentoutumaan juuri sinulle parhaiten sopivalla tavalla. Tavalla, joka antaa sinulle mahdollisuuden levätä ja olla, olla vain.

**MIELIKUVATARINA ALKAA – mielikuvamatka kohtuun**

Nyt kun olet valmiiksi rentoutunut, lähdemme mielikuvamatkalle kohtuun. Tiedostathan sen, että voit halutessasi muuttaa asentoasi ja lopettaa rentoutumisen missä vaiheessa tahansa. Se on sinulle sallittua milloin vain.

Tarkista, että sinulla on hyvä asento. Tunnet itsesi painavaksi ja rentoutuneeksi, lihaksesi tuntuvat miellyttävän lämpimiltä, lämpö leviää ympäri kehoasi ja olosi on rauhoittunut. Saatat kuulla ääniä ympärilläsi, mutta ne vain auttavat sinua vaipumaan syvemmälle ja syvemmälle rentoutumisen tilaan.

Hengitä nyt rauhallisesti sisään ja ulos. Uloshengittäessäsi kehosi rentoutuu ja olosi kevenee. Saat nyt hengitellä rauhassa muutaman kerran ja olosi kevenyy koko ajan, aina vähän enemmän ja enemmän.

**Musiikki: Dr. Sheila Woodward: Womb Sounds – CD, raita 2**

Olosi alkaa olla kevyt ja rentoutunut ja sinulla on hyvä olla. Voimme kuvitella, miltä kohtuvauvasta tuntuu kun häntä ympäröivät pehmeät äänet ja rauhallinen hengitys.

Kuvittele, että sinut ympäröi lämmin vesi. Ympäristösi on lämmin ja pehmeä ja tunnet kuinka vesi kannattelee sinua. Olosi on turvallinen ja silmäsi ovat kiinni. Näkemisen sijaan keskityt tuntoaistiasi ja tyhjennät mielesi. Toisin kuin maalla ollessasi, painovoima ei rajoita liikkeitäsi, vaan pystyt liikkumaan sulavasti ja elegantisti – voit tehdä



kärrynpyöriä, potkia tai vaikka telmiä vapaasti. Saat liikkua juuri niin kuin itse haluat. Samalla harjoittelet tiedostamaan kehoasi ja vahvistamaan lihaksiasi. Liikkuessasi aivosi saavat sähköisiä impulsseja, jotka mahdollistavat sinun oppia hallitsemaan kehosi liikkeitä.

Tunnet kuinka sinua kannatteleva lämmin vesi värähtelee ympärilläsi ja hivellee herkkää ihoasi. Tunnet kuinka vesi soljuu vasten kehoasi. Nautit tästä tunteesta. Äitisi rauhallinen ja tasainen hengityksesi saa veden liikkumaan ympärilläsi rytmikkäästi ja tasaisesti. Veden värähtely on seurausta äitisi hengitysliikkeistä ja äänistä, joita ympärilläsi kuuluu. Korvasi alkavat jo olla täydellisesti kehittyneet, mutta jos kuuntelet oikein tarkasti, voit erottaa vaimeaa pauhua. Saatat tunnistaa sen omasi tai oman äitisi sydämen sykkeeksi. Oma sykkeesi on kaksinkertainen verrattuna äitisi rauhalliseen sykkeeseen. Kun äitisi syke tasaantuu, myös oma sykkeesi rauhoittuu. Kun kuuntelet vielä tarkemmin, kuulet sydänten pauhun lisäksi kohinaa. Kohina syntyy äitisi hengityksestä, sisäelimistä ja yhteisestä verenkierröstanne.

Tarkennat kuuloasi vieläkin enemmän. Äänet kulkeutuvat korvaasi kohdun ulkopuolelta ja huomaat kuulevasi kuinka äitisi ja isäsi puhuu tai laulaa sinulle. Laulu ja puhe kuitenkin muuttuvat hiukan matkalla korvaasi - olethan veden ympäröimä. Opit tunnistamaan tutut äänet ja usein toistetun musiikin jota vanhempasi kuuntelevat tai tuottavat itse.

Silmäsi alkavat olla kehittyneet ja alat reagoida valoon. Välillä pidät silmiäsi auki ja välillä suljet silmäsi.

Nyt saat hetken aikaa tunnustella tätä maailmaa ympärilläsi. Nautit olostasi, olosi on turvallinen ja olet rauhallinen.

Hetken kuluttua lasken numerot viidestä yhteen. Jokaisella numerolla piristyt ja numerolla yksi avaat silmäsi. Vähitellen kaikki elintoimintosi palaavat ennalleen, sinulla on hyvä ja miellyttävä olla.

Viisi – Palaat tähän aikaan, tähän paikkaan. Tietoisuus palaa. Alat vähitellen herätä.

Neljä – Jokaisella sisäänhengityksellä tunnet kuinka raikas ilma piristää sinua aina enemmän ja enemmän.

Kolme – Vähitellen voimattomuus lihaksista katoaa. Silmäsi tulevat jälleen normaalin painoisiksi. Koko olemuksesi tulee pirteäksi.

Kaksi – Olet jo tässä ajassa ja paikassa. Kuulet ulkopuoliset äänet normaalisti. lihaksesi ovat hyvin toimintakykyiset, ne ovat vain rentoutuneet.

Yksi – avaat silmäsi, jos et ole jo niitä avannut. Olet pirteä, hyväntuulinen ja iloinen.

Kun seuraavalla kerralla rentoudut, rentoudut nopeammin ja parempaan rentoutumisen tilaan. Ja aina kun rentoudut, se on miellyttävä ja turvallinen kokemus.

**Tekijät:** Pesonen & Koskela. Sisältää otteita Jukka Katajan Rentoutumisen työkirjasta.

**Lähde:** Kataja, J. 1996. Rentoutumisen työkirja. 30, 39. Turenki: Suomen työväen urheiluliitto TUL ry.

Kurssilaisten kokemuksia tästä rentoutumisharjoituksesta voi lukea opinnäytetyön sivulta 22.



### LIITE 3. Nuotti lauluun "Pienoistani kultaistani", säv. & san. A. Pesonen

## PIENOISTANI KULTAISTANI

Anni Pesonen

PIE-NOIS-TA - NI KUL-TAIS - TA - NI,

KAU-NIS - TA - NI O - DOT-TE - LEN.

SI - VE-LEN JA SI-LIT-TE - LEN,

KAU-NIS-TA - NI O-DOT-TE - LEN.

1. Pienoistani kultaistani,  
kaunistani odottelen.  
Sivelen ja silittelen,  
kaunistani odottelen.

2. Pienoistani kultaistani,  
kaunistani ihmettelen.  
Sivelen ja silittelen,  
kaunistani ihmettelen.

3. Pienoistani kultaistani,  
varpaitasi laskeskelen.  
Sivelen ja silittelen,  
varpaitasi laskeskelen.

4. Pienoistani kultaistani,  
sormiasi koskettelen.  
Sivelen ja silittelen,  
sormiasi koskettelen.

5. Pienoistani kultaistani,  
ilmeitäsi ihastelen.  
Sivelen ja silittelen,  
ilmeitäsi ihastelen.

6. Pienoistani kultaistani,  
kaunistani tuudittelen.  
Sivelen ja silittelen,  
kaunistani tuudittelen.

Anni Pesonen

**5-kielinen**

Dsus<sup>2</sup> (A & B) | d. | d. | u.

Dsus<sup>2</sup> | Dsus<sup>2</sup>

**Alto-/sopraanopala**

(A & B) | e | e | e | e | e | e | e

**Bassopala**

(A) | d. | d. | o.

E | E

(B) | d. | d. | d. | d.

A | H | C | D

## LIITE 4. Vauvamuskarisuunnitelma 16.2.2010 klo 18.15–18.45

**Teema:** Laulujen päivittäminen kurssin kohtuajoista vauva-aikaan (kokoontuminen 7/7)

Tavoitteena on luoda esteettisiä ja musiikillisia kokemuksia vauvoille vanhempineen musiikillisten työtapojen kautta. Lauluja on käsitelty aikaisemmin raskausaikana, nyt samat laulut toteutetaan syntyneiden vauvojen kanssa. Tarkoituksena on esitellä kurssilaisille vauvamuskaritoimintaa ja muskarin työtapoja (laulaminen, soittaminen, loruilu, musiikkiliikunta, kuunteleminen).

TOIMINNAN SISÄLTÖ JA MENETELMÄT	VÄLINEET & MATERIAALIT
<p><b>1) ALKULAULU: "KENELLE tuuli laulaa" (Intiaanisävelmä, suom. san. Sauvo Puhtila)</b> Soittaen laatoilla perussykettä (D ja A) ja kanteleet Dsus2</p> <p><i>"Kenelle tuuli laulaa? 2x omalleen / (muskarilaisen nimi) 2x laulun jokainen laulaa saa. Tuuli omaa keinuttaa 2x."</i></p>	Laatat (D ja A) Kanteleet
<p><b>2) LÄMMITTELY/ KEHONHAHMOTUS: "Hiljaa sivellään" (trad. Suomi)</b> Sivellään vauvan kehoa höyhenellä kuten laulussa.</p> <p><i>"Hiljaa, hiljaa sivellään vauvan <u>sormia</u> sivellään, hiljaa, hiljaa sivellään, vauvan <u>sormia</u> sivellään."</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- kaulaa</li> <li>- niskaa</li> <li>- poskia...</li> </ul>	Höyheniä
<p><b>3) LORUTTELU JA MUSIIKKILIIKUNTA: "Soua sorsa, lieku lintu" (trad. Suomi)</b> Jumpataan keho lämpimäksi laulun sanoja muistellen:</p> <p><i>"Soua sorsa, lieku lintu, vaalo valkia kananen (kädet ylös ja alas) Soriasti sorsat uivat, kauniisti meren kajavaan (-II- ristiin ja rastiin) Tiirin liirin tikka tanssi tasaisella tanterella (jalat koukkuun ja suoraan) Sorsa soitti kantelella, vesilintu vempellell (-II- ristiin ja rastiin)</i></p> <p>Liikutaan tilassa (A-osa vapaasti kävellen, B-osa lennätellen)</p>	Kiekkumaralla CD, raita 20
<p><b>4) RENTSA: "Rakkauven palanen" (Marianne Oivo)</b> Kuunnellaan musiikkia ja nautitaan vauvan ja vanhemman/ vanhempien välisestä yhteisestä hetkestä.</p> <p><i>"Minä <u>silitän</u>, minä <u>silitän</u> minä rakkauven palastani <u>silitän</u>, minä sinua, sinä minua, näin yhdessä <u>silitellään</u>"</i></p>	Oli oli olio 1 CD, raita 15 / Mäyrä tanssii CD, raita 12
<p><b>5) LOPPULAULU: "Pienoistani kultaistani" (Anni Pesonen)</b> Lauetaan laulu viimeistä kertaa yhdessä. osa porukasta säestää laulua kanteleilla ja laatoilla.</p>	laatat (E) bassopala (E, A, H, C) kellopeli & kanteleet

## LIITE 5. Palautelomakekysely kurssilaisille kurssin loputtua



Jyväskylässä 10.5.2010

Hei,

ja kiitos vielä kerran kaikille Rentoutta odotukseen ja synnytykseen – musiikillinen synnytys- ja perhevalmennuskurssille osallistuneille!

Pitämämme kurssi oli ensimmäinen laatuaan ja olemme nyt keräämässä palautetta kurssista. Sinulla on tämän palautekyselyn myötä mahdollisuus vaikuttaa tulevien kurssien sisältöön ja toimivuuteen sekä antaa arvokasta palautetta ohjaajille. Palautteen avulla pyrimme kehittämään Rentoutta odotukseen ja synnytykseen -kurssia ja sen sisältöä. Jokaisen antama palaute on meille tärkeä ja toivomme jokaisen kurssille osallistuneen isän ja äidin täyttävän oman palautelomakkeensa.

Palautelomakkeessa on kolme palautekohtaa, jotka käsittelevät seuraavia asioita:

- 1) kurssin toteutukseen liittyvät asiat
- 2) kurssilla käytetyt työtavat  
(rentoutuminen, synnytyslaulu, hengitysharjoitukset, musisointi raskauden aikana ja vauvojen synnytyä)
- 3) kurssin synnytys- ja perhevalmennusosio

Vastaukset vastaanotetaan ja käsitellään nimettöminä.

Anni saattaa tarvittaessa käyttää palautekyselyn vastauksia opinnäytetyönsä raportissa, jossa hän käsittelee kurssilla käytettyjä työtapoja (palautekohta 2). Toivomme Sinun vastaavan ”Ajatuksia, palautetta ja kehitysideoita kurssin osiosta” kohtiin omin sanoin omia tuntemuksiasi ja ajatuksiasi julkituoden. Mahdollinen opinnäytetyöhön tuleva palaute käsitellään niin, että palautteen antaja ei tule julki.

Jos keksit mihin tahansa kohtaan jotain mielestäsi oleellista kirjallista palautetta, voit kirjoittaa sen vastaustilan loppuessa myös lomakkeen kääntöpuolelle.

Tuisku ja Anni

Lisätiedot/ kysymykset: p. 050 431 7507  
anni.pesonen.kmu@jamk.fi  
Palautusosoite: Anni Pesonen  
Puistokatu 15 B 42  
40100 JYVÄSKYLÄ

P.S. Seuraava Rentoutta odotukseen ja synnytykseen -kurssi järjestetään syksyllä 2010 Jyväskylän ammattikorkeakoulun Muskaristudiolla. Osallistujien lasketun ajan toivotaan osuvan lokakuulle.

---

*Kurssipalautteen palautus 1.7.2010 mennessä. Palautuskuori ohessa.*

## KURSSIPALAUTE

### RENTOUTTA ODOTUKSEEN JA SYNNYTYKSEEN – MUSIIKILLINEN SYNNYTYS- JA PERHEVALMENNUSKURSSISTA

Lomakkeen täyttäjä (alleviivaa oikea):

ÄITI  
ISÄ

#### 1) YMPYRÖI MIELIPIDETTÄSI VASTAAVA VAIHTOEHTO

Kokoontumiskertoja oli liian vähän	1 Kyllä 2 Ei
Kokoontumiskertoja oli liian paljon	1 Kyllä 2 Ei
Minusta on tärkeää, että kurssilaisten lasketut ajat olivat lähellä toisiaan	1 Kyllä 2 Ei
On hyvä asia, että kurssilla oli sekä ensisynnyttäjiä, että uudelleensynnyttäjiä	1 Kyllä 2 Ei
Minusta kurssilla saatu materiaali oli hyödyllistä	1 Kyllä 2 Ei

## 2) KURSSIN TYÖTAVAT

### 2.1. RENTOUTUSHARJOITUKSET

2.1.1. Minusta tuntuu, että rentoutusharjoituksista oli apua raskauden aikana

1 ei lainkaan 2 vähän 3 jonkin verran/kohtalaisesti 4 paljon E en osaa sanoa

2.1.2. Minusta tuntuu, että rentoutusharjoituksista oli apua synnytyksessä

1 ei lainkaan 2 vähän 3 jonkin verran/kohtalaisesti 4 paljon E en osaa sanoa

Ajatuksia, palautetta ja kehitysideita kurssin rentoutusharjoituksista:

---



---



---



---

- Jäikö jokin rentoutusharjoitus erityisesti mieleesi, mikä: \_\_\_\_\_

### 2.2. SYNNYTISLAULU JA HENGITYSHARJOITUKSET

2.2.1. Minusta tuntuu, että synnytyslaulu- ja hengitysharjoitteista oli apua raskauden aikana

1 ei lainkaan 2 vähän 3 jonkin verran/kohtalaisesti 4 paljon E en osaa sanoa

2.2.2. Minusta tuntuu, että synnytyslaulu- ja hengitysharjoitteista oli apua synnytyksessä

1 ei lainkaan 2 vähän 3 jonkin verran/kohtalaisesti 4 paljon E en osaa sanoa

Ajatuksia, palautetta ja kehitysideita kurssin synnytyslauluosiosta:

---



---



---



---

### 2.3. MUSISOINTI

2.3.2. Minusta tuntuu, että kurssi rohkaisi minua musisoimaan vauvani kanssa

1 ei lainkaan 2 vähän 3 jonkin verran/kohtalaisesti 4 paljon E en osaa sanoa

Ajatuksia, palautetta ja kehitysideita kurssin musiikkiosuudesta:

---



---



---



---

**3) VASTAA YMPYRÖIMÄLLÄ LÄHINNÄ OMAA KOKEMUSTASI OLEVA VAIHTOEHTO**

**1. Minusta tuntuu, että kurssi auttoi minua positiivisen tunnesuhteen luomisessa kohdussa kehittyvään lapseen**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**2. Minusta tuntuu, että kurssin tietopuolinen sisältö oli mieleistä**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**3. Minusta tuntuu, että sain kurssilta hyödyllistä tietoa synnytyksestä**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**4. Minusta tuntuu, että kurssi vähensi synnytykseen liittyvää pelkoa/ahdistustani**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**5. Minusta tuntuu, että kurssin käymisestä oli apua synnytyksessä**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**6. Minusta tuntuu, että sain kurssilla vertaistukea muilta ryhmäläisiltä**

1 ei lainkaan    2 vähän    3 jonkin verran/kohtalaisesti    4 paljon    E en osaa sanoa

**VAPAA PALAUTE JA KEHITTÄMISIDEOITA TULEVIA KURSSEJA VARTEN:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**Kiitos vastauksestasi!**